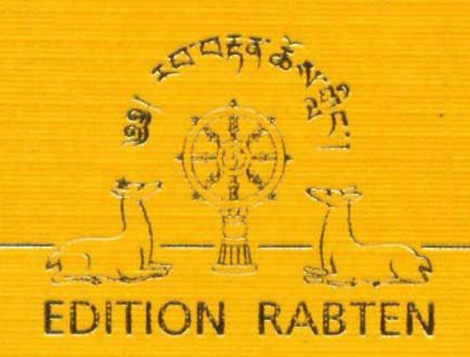


Gonsar Rinpotsche

TANTRA

Einführung und Grundlagen

Gonsar Rinpotsche

TANTRA

Einführung und Grundlagen

Neuauflage 2004
Erstes Kapitel: Einführung;
Tantra, eine Einführung, Edition Rabten, 1996, ISBN 3-905497-06-9

http://edition.rabten.com

Satz und Druck: Edition Rabten
Bindung: Edition Rabten

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
ISBN 3-905497-51-4

PDF-Version: Diotallevi

Dieses Buch enthält die Niederschrift zweier Vorträge, die vom Ehrwürdigen Gonsar Rinpotsche am 21. Januar 1995 in Püntsok Rabten, München, und am 24. November 1995 in Offenburg in tibetischer Sprache gehalten wurden und von Helmut Gassner ins Deutsche übersetzt wurden.

Tantra ist etwas Geheimes, aber es ist in keiner Weise etwas *Geheimnisvolles*. Ob etwas geheim ist oder geheimnisvoll, ist ein Unterschied. Tantra wird als *geheimes Tantra* oder als *Guhaya-Tantra* bezeichnet, weil die Erklärungen, die Tantra enthält, für eine Person, die einen entsprechenden Zustand des Geistes noch nicht erreicht hat, von keinem Wert sind.

Für eine Person dagegen, die den entsprechenden Zustand des Geistes erreicht hat, sind diese Erklärungen von außerordentlich großem Wert. Und weil diese Erklärungen nur entsprechend dem vorhandenen Zustand eines Zuhörers nützlich sind oder nicht, heißt es, daß sie für Personen, die nicht geeignet sind, geheimgehalten werden müssen. Das ist der einzige Grund, weshalb Tantra als *geheimes Tantra* bezeichnet wird. Aber geheimnisvoll sind die Tantras nicht. Es gibt im ganzen Buddhismus nichts, das geheimnisvoll ist. Tantra ist nicht nur ein beliebiger Teil des Buddhismus, sondern es ist die innerste Essenz aller Unterweisungen des Buddhismus.

Die *Anwendungen* des Tantra kann man also nicht auf dem Markt zum besten geben, da es ein Gebiet der Anwendungen ist, das nicht offen beschrieben und erklärt werden darf, so, wie wir sonst über andere Themen in Vorträgen beliebig sprechen können.

Als Buddha Schakyamuni in der Welt erschienen ist, hat er, wie im allgemeinen gesagt wird, 84'000 Unterweisungen gegeben. Diese große Zahl von Unterweisungen ist notwendig, weil die Schüler mit ihren verschiedenen Voraussetzungen, ihren verschiedenen Neigungen, ihren verschiedenen Stufen der geistigen Entwicklung und ihren geistigen Fähigkeiten sehr unterschiedlich sind. Um für alle diese Schüler mit allen ihren unterschiedlichen Voraussetzungen die passenden Unterweisungen verfügbar zu machen, hat Buddha diese große Zahl von Unterweisungen gegeben.

Wenn diese große Zahl von Unterweisungen zusammengefaßt wird, wird sie oft klassifiziert in die Unterweisungen des Kleinen Fahrzeuges (*Hinayana*) und die Unterweisungen des Großen Fahrzeuges (*Mahayana*). Das Große Fahrzeug wird weiter unterteilt in das Fahrzeug der Ursachen und das Fahrzeug des Resultates. Die Ausdrücke das *Fahrzeug der Tantras* oder *das resultierende Fahrzeug* oder *das diamantene Fahrzeug* oder das *Vadschra-Fahrzeug* sind alle gleichbedeutende Ausdrücke. Es sind somit die Unterweisungen der Tantras die höchsten Unterweisungen, die höchsten Anwendungen, die in der Gesamtheit des Buddhismus vorhanden sind.

So wird zuerst unterschieden zwischen Kleinem Fahrzeug und Großem Fahrzeug, innerhalb des Großen Fahrzeuges wird unterteilt in ursächliches Fahrzeug und resultierendes Fahrzeug. Die Tantras sind das resultierende Fahrzeug, also die höchste Art von Unterweisungen im Buddhismus.

Aber diese verschiedenen Stufen der Unterweisungen sind voneinander abhängig; es sind jeweils die höheren Stufen von den davorliegenden abhängig. Ohne ein Wissen und eine Anwendung der Unterweisungen des Kleinen Fahrzeuges ist eine Anwendung der Unterweisungen des Großen Fahrzeuges nicht möglich. Ohne ein Verständnis und eine Anwendung des ursächlichen Fahrzeuges ist eine Anwendung des resultierenden Fahrzeuges nicht möglich.

Wenn man ein Feld betrachtet, dann ist das, was einen wirklich interessiert, die Ernte, die man einbringen kann. Damit die Ernte zustande kommt, müssen bestimmte Voraussetzungen vorhanden sein. Damit eine Pflanze wachsen kann, benötigt man den Sprößling. Damit ein Sprößling sprießen kann, benötigt man den Samen. Damit die Samen zum Sprießen kommen können, benötigt man auch die Grundlage, den Boden, das heißt, die Erde oder das Feld. Obwohl die Ernte das ist, was einen wirklich interessiert, sind alle diese anderen Teile in der Kette ebenfalls notwendig.

In analoger Weise sind auch diese drei Fahrzeuge zu verstehen: das Kleine Fahrzeug, das Große Fahrzeug mit seinen weiteren Unterteilungen in ursächliches und resultierendes Fahrzeug. Jemand, der diese Fahrzeuge anwenden möchte, wirklich ernsthaft anwenden möchte, muß sie Schritt für Schritt anwenden, muß mit dem Kleinen Fahrzeug beginnen und dann mit dem ursächlichen Fahrzeug darauf aufbauen und kann dann zum resultierenden Fahrzeug weitergehen. Es wäre jedoch falsch, zu denken, daß in

jeder Anwendung des Buddhismus immer diese drei Fahrzeuge vorhanden sein müssen. Jemand, der die Unterweisungen des Kleinen Fahrzeuges anwendet und sie ernsthaft befolgt, wird dadurch allein schon ein sehr wertvolles Resultat erzielen können. Jemand, der dann darüber hinaus die Unterweisungen des Großen Fahrzeuges, darin das ursächliche Fahrzeug, anwenden kann, dem steht das offen. Und wenn man dann auf dieser Grundlage zusätzlich die Fähigkeit hat, noch das resultierende Fahrzeug anzuwenden, dann bietet sich diese Gelegenheit. Es ist aber keine Voraussetzung für eine wirkungsvolle Anwendung des Buddhismus.

Was ist die Essenz der Unterweisungen des Kleinen Fahrzeuges? Es sind die Erklärungen der Vier Edlen Wahrheiten und die Beschreibungen des Gesetzes von Handlungen und deren Wirkungen, des Gesetzes von Handlungen und deren Resultaten. Diese Beschreibungen sind nicht nur der essentielle Teil des Kleinen Fahrzeuges. Vielmehr sind diese Beschreibungen die unumgängliche Grundlage für alle Anwendungen, für alle weiteren Unterweisungen des Buddhismus. Wenn man die Vier Edlen Wahrheiten nicht kennt, wenn man nicht weiß, was es zu befolgen gilt und was es zu tun gilt, wenn man das Gesetz von Handlungen und deren Wirkungen nicht kennt, nicht bemüht ist, sein Verhalten nach diesem Gesetz zu richten, wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben sind, dann kann man andere Aspekte des Buddhismus zu kennen glauben; es ist gänzlich unmöglich, sie wirkungsvoll anzuwenden. Die Vier Edlen Wahrheiten sind etwas vom Al-

lerwichtigsten, das man kennen und verstehen muß.

Diese Vier Edlen Wahrheiten sind: Die Edle Wahrheit des Leids, des Ursprungs des Leids, der Beseitigung und des Weges. In diesen vier Wahrheiten ist die vollständige Situation der Wesen, die vollständige Situation, in der wir uns befinden, beschrieben. Diese Vier Edlen Wahrheiten beschreiben, in welcher Situation wir uns befinden, was die Ursachen für diese Situation sind, was der Weg ist, mit dem man diese Situation verändern kann, und was das Resultat ist, das durch einen solchen Weg erzielt werden kann. Alle diese Punkte sind vollständig in den Vier Edlen Wahrheiten enthalten. Jemand, der ernsthaft Interesse am Buddhismus hat, muß diese Vier Edlen Wahrheiten richtig verstehen.

Wenn man diese Vier Edlen Wahrheiten verstanden hat, dann ist das nächste, Wichtigste, was man verstehen muß, das Gesetz von Handlungen und deren Wirkungen. Indem man sieht, welche Handlungen korrekt sind, welche Handlungen fehlerhaft sind, indem man ein Verständnis dessen gewinnt, was es zu befolgen gilt und was es zu vermeiden gilt, muß man sein Verhalten gezielt darauf einrichten, bemüht zu sein, alle unheilsamen, negativen Handlungen zu vermeiden und heilsame Handlungen so weit wie möglich auszuführen. Nicht sollte man darauf bedacht sein, möglichst nach hochgestellten Anwendungen zu haschen, bevor eine solche Grundlage gegeben ist. Das richtige Verhalten von Körper, Rede und Geist ist die unumgängliche Grundlage. Wenn man hier Fehler macht, kann man sein ganzes Leben damit verbringen, Meditationen auszuführen, Meditationsgottheiten zu visualisieren

und alles mögliche zu tun, alle diese Bemühungen werden bei einer fehlenden Grundlage des richtigen Verhaltens von Körper, Rede und Geist keinerlei Wirkung zeigen können. Und solche Bemühungen bleiben dann nichts anderes als eine Zeitverschwendung.

Was ist das richtige Verhalten? Buddha hat keine große Liste aller Handlungen aufgeschrieben und sie in gute und schlechte klassifiziert. Vielmehr ist es so zu verstehen, daß jede Handlung, die ihre Motivation in einer Verblendung hat, deren Resultat für einen selbst und andere einen Schaden darstellt, eine unheilsame Handlung ist; daß jede Handlung, deren Motivation ein heilsamer Zustand des Geistes ist und deren kurzfristiges und langfristiges Resultat einen Wert, einen Nutzen für einen selbst und andere darstellt, eine heilsame Handlung ist. So ist es wichtig zu verstehen, wie heilsame und unheilsame Handlungen klassifiziert werden, und bemüht zu sein, dementsprechend die einen zu vermeiden und die anderen zu befolgen. Das ist die wichtigste Grundlage, sind die wichtigsten Dinge, die man erkennen muß.

Wenn man diese Grundlage besitzt und *dann* bemüht ist, Anwendungen auszuführen, dann ist der nächste wichtigste Schritt, die Einstellung der Zuflucht zu den Drei Juwelen zu entwickeln. Dazu ist es notwendig, zu wissen, was die Drei Juwelen sind, und die Natur, die Eigenschaften dieser Drei Juwelen zu erkennen und aus einem solchen Verständnis bei ihnen seinen Schutz zu suchen. Alle Meditationen im Buddhismus, ganz gleich, um welches Fahrzeug es sich handelt, um ein kleines oder großes Fahrzeug,

immer beginnt eine buddhistische Meditation mit der Zuflucht, mit dem Entwickeln der Einstellung des Schutzsuchens bei den Drei Juwelen. Es gibt keine buddhistische Meditation, die nicht als Anfang bei ihrer Ausführung das Entwickeln der Zuflucht enthält.
Unter den Drei Juwelen versteht man Buddha, Dharma und Sangha. Das Dharma ist es, was man als sein eigentliches Objekt der Zuflucht erkennen muß, als das Objekt verstehen muß, das einem dann tatsächlich den ersehnten Schutz gibt. Indem man das verstanden hat, sieht man Buddha als denjenigen, der einem dieses Dharma zeigt, und die Sangha als diejenigen, die einem beim Erreichen dieses Dharma beistehen und helfen, einen begleiten. Indem man das verstanden hat, sieht man diese drei einerseits als sein Objekt des Schutzes, sein Objekt der Zuflucht, man sieht sie als Vorbild, man sieht sie als Ziel, das man selbst erreichen und verwirklichen will. Und indem man dieses Verständnis entwickelt, muß Vertrauen gegenüber diesen Objekten entstehen.

Wenn jemand krank ist, ist es doch das Medikament, das die wirkliche Heilung herbeiführen muß. Indem der Patient verstanden hat, daß durch das Einnehmen des Medikamentes die wirkliche Heilung herbeigeführt wird, sieht er den Arzt als die qualifizierte Person, die ihm die richtigen Medikamente geben kann; er sieht das Pflegepersonal als die wertvollen Helfer, die ihm bei seiner Genesung beistehen, und durch diese Mittel sieht er eine Möglichkeit, von seiner Krankheit wieder freizukommen.

Es ist notwendig, die Drei Juwelen in ähnlicher Weise zu be-

trachten. Die Krankheit, die es hier zu heilen gilt, ist diese innere Krankheit, die die Wurzel allen Unbehagens darstellt, das wir erfahren. Das sind die Verblendungen in unserem Geist, das sind Unwissenheit, Begierde, Haß, Eifersucht und so weiter. Diese Krankheit kann beseitigt werden, indem man das *Dharma der Erkenntnisse* im eigenen Geist erzeugt, im eigenen Geist hervorbringt. Indem die Erkenntnisse des Dharma im eigenen Geist entstehen, wird diese Krankheit der Verblendungen aus dem Geist entfernt. Damit diese Erkenntnisse im Geist entstehen können, ist man auf das *Dharma der Unterweisungen* angewiesen. Das Dharma der Unterweisungen wiederum erhält man von einer qualifizierten Person, die in der Lage ist, diese Unterweisungen zu geben. Und um dieses Dharma auch anwenden zu können, benötigt man sowohl jemanden, der es einem zeigt, als auch andere Helfer, Begleiter, die mit einem den gleichen Bemühungen der Anwendung folgen. Das ist der Grund, weshalb im Buddhismus gesagt wird, daß die Drei Juwelen wichtig sind und daß diese Einstellung der Zuflucht zu ihnen als Grundlage vorhanden sein muß.

Das sind einige der allergrundlegendsten Voraussetzungen in der Anwendung von Dharma. Wenn *diese* Grundlagen nicht stabil in einem vorhanden sind, ist eine Anwendung der Tantras nicht möglich. Man kann dann zwar Ermächtigungen beiwohnen und auch verschiedene Dinge rezitieren, aber ohne diese Grundlagen bleiben solche Anwendungen lediglich ein Spiel.

Das war eine kurze Beschreibung der Anwendungen des Kleinen

Fahrzeuges, und diese müssen unbedingt vorhanden sein, um Tantra anwenden zu können. Aber darüber hinaus ist es für eine wirkungsvolle Anwendung der Tantras notwendig, auch die Anwendungen des Großen Fahrzeuges zu besitzen. Und um das Große Fahrzeug anwenden zu können, müssen die Vorbereitungen im eigenen Geist noch viel umfangreicher sein.

Das Große Fahrzeug besteht aus dem ursächlichen und dem resultierenden Fahrzeug. Das resultierende Fahrzeug, das sind die Tantras. Um die Tantras anwenden zu können, muß eine stabile Anwendung des ursächlichen Fahrzeuges vorhanden sein. Das ursächliche Fahrzeug ist als die eigentliche Essenz der Tantras zu sehen. Im ursächlichen Fahrzeug gibt es eine große Zahl von Anwendungen. Aus allen diesen vielen Anwendungen sind die drei wichtigsten Punkte Entsagung, Geist der Erleuchtung und Reine Anschauung. Diese drei Punkte sind äußerst wichtig.

Unter Entsagung ist nicht zu verstehen, daß man alle Arbeit und alles, was man jetzt hat, einfach liegen und fallen läßt und irgendwohin davonläuft. Entsagung, auf tibetisch *nge dschung*, bedeutet wörtlich sicheres Heraustreten oder entschiedenes Heraustreten. Und was bedeutet dieses entschiedene Heraustreten? Es bedeutet, daß man aus der Auffassung, die man im gegenwärtigen Moment in bezug auf sich selbst, auf das Leben, auf die Ziele des Lebens hat, heraustreten muß. Wenn hier von Austreten gesprochen wird, heißt das nicht, daß man aus der Welt austritt. Es heißt auch nicht, daß man vor den Wesen davonläuft. Dies alles ist nicht die Bedeutung dieses Ausdrucks.

Vielmehr bedeutet dieses Austreten das folgende: Im Moment ist unsere Auffassung dadurch gekennzeichnet, daß wir dieses Leben und das Glück und Leid, das wir innerhalb dieser kurzen Zeit des gegenwärtigen Lebens erfahren, und zwar im besonderen das eigene Glück und Leid, das wir während dieser kurzen Zeit unseres Lebens erfahren, als das Allerwichtigste und Bedeutendste in unserem Leben sehen. Das ist eine sehr enge und kurzsichtige Auffassung. Eine solche Einstellung wird als weltliche Auffassung bezeichnet. Dabei wäre es wiederum falsch, zu denken, daß Personen, die ein Familienleben führen, eine solche weltliche Auffassung haben, während Personen, die vielleicht im Kloster leben, frei von dieser weltlichen Auffassung sind und eine rein geistige oder religiöse Auffassung haben. Das muß nicht der Fall sein oder dürfte kaum der Fall sein. Ganz gleich, ob man im Kloster lebt oder in der Stadt in der Familie, wenn man eine Auffassung hat, die dadurch gekennzeichnet ist, daß man die eigenen Erfahrungen von Glück und Leid in diesem Leben als das Allerwichtigste und Bedeutendste sieht, alle seine Sorgen und Gedanken *darauf* richtet, wenn *das* das Merkmal der eigenen Gedanken ist, dann ist man eine weltliche Person, hat man eine weltliche Auffassung, ganz gleich, ob man nun in der Familie lebt oder im Kloster, oder auch ganz gleich, ob man sich irgendwo in eine Höhle zurückgezogen hat. Kurz, eine egoistische Auffassung, die zudem noch äußerst beschränkt ist in bezug auf die Zeit und in bezug auf das Umfeld, das ist eine Auffassung, die als weltliche Auffassung beschrieben wird. Es ist eine Auffassung, die

diese gegenwärtigen Ziele als das Wichtigste sieht und mit der man diese um jeden Preis erreichen will, ganz gleich, ob die Mittel, die man dafür anwenden muß, gute Mittel sind oder schlechte Mittel sind, ob man dazu andere betrügen muß oder nicht. Es ist eine Einstellung, bei der einem jedes Mittel recht ist, um nur diese gegenwärtigen, beschränkten Dinge zu erreichen. Das wird als weltliche Anschauung bezeichnet, und aus dieser weltlichen Anschauung muß man heraustreten, von dieser sich vollständig abkehren.

Welchen Überlegungen muß man dazu folgen? Man muß erkennen, daß diese gegenwärtige Situation, das gegenwärtige Dasein, in dem man sich befindet, nicht beständig ist, daß es nicht bleiben wird, daß es keinerlei Festigkeit hat, sondern von einer vergänglichen und unbeständigen Natur ist. Man muß erkennen, daß alles, was man in diesem Leben besitzt, sei es an Wohlstand, an Reichtum, sei es an Hab und Gut, daß alle diese Objekte von vergänglicher Natur sind; daß selbst alle Objekte, an denen man hängt, alle Personen, an denen man hängt, von vergänglicher Natur sind.

Nicht nur, daß diese Dinge von zeitlich beschränkter, vergänglicher Natur sind, sondern daß sie in ihrer eigentlichen Natur auch leidvolle Objekte sind, diese Zusammenhänge muß man verstehen lernen. Indem man diese Tatsache versteht, wird das starke Hängen an diesen Objekten und das Verlangen nach diesen Objekten abgeschwächt werden. Man wird sich von diesem starken Hängen und Verlangen abwenden können, und das ist es,

was als Entsagung bezeichnet wird. Nicht die Dinge dieses Lebens wird man weiterhin als das Wichtigste sehen, sondern die Notwendigkeit, einen Zustand einer vollständigen Freiheit von Leid zu erreichen. Diese Freiheit, die eine vollständige Loslösung von jeglichem Leid darstellt, zu erstreben, das ist das eigentliche Ziel, das man im Buddhismus sieht.

Die gegenwärtige Art des Daseins, wie wir sie erfahren, wird im Buddhismus als Samsara oder als bedingtes Dasein bezeichnet. Und von dieser grundlegend leidvollen Art des Daseins will man eine vollständige Freiheit erlangen, einen Zustand, in dem keinerlei weiteres Leid erfahren wird. Diese vollständige oder bleibende Freiheit von Leid sieht man als das eigentlich wirklich Erstrebenswerte, nicht mehr diese weltlichen Ziele.

Wenn es heißt, daß bedingtes Dasein in seiner Natur leidvoll ist, heißt das nicht, daß einem immer etwas weh tun muß. Es gibt verschiedene Stufen des Leides. Die tiefste Art des Leides ist die Unfreiheit, über das eigene Schicksal, über die eigene Art des Bestehens bestimmen zu können. Und von diesem unfreien Zustand, in dem wir im Moment bestehen, in dem wir keine Freiheit über unser Schicksal haben, eine vollständige Freiheit zu finden, ist das Ziel.

Daß wir keine Freiheit über unser Schicksal haben, ist kein Zustand, der ohne Ursachen und Umstände besteht, sondern diese Tatsache hat ganz bestimmte Ursachen. Die Ursachen für den Mangel an Kontrolle über unser Schicksal liegen in unserem eigenen Geist. Indem man diese Ursachen beseitigt und überwindet,

wird es einem möglich, von dieser Art des Daseins freizukommen und vollständige Kontrolle über sein Schicksal zu gewinnen. Und diesen Zustand bezeichnet man als Freiheit. Wenn im eigenen Geist der Wunsch entstanden ist, sowohl alles Leid als auch alle Ursachen für Leid im eigenen Geist gänzlich zu beseitigen, dann wird dieser Wunsch als Streben nach Befreiung oder als Entsagung beschrieben.

Diese Entsagung zu entwickeln ist in der Anwendung des Großen Fahrzeuges äußerst wichtig. Hat man diese Situation in bezug auf sich selbst erkannt hat und hat man selbst den Wunsch, von Leiden gänzlich freizukommen, dann darf man seine Aufmerksamkeit nicht nur auf sich gerichtet lassen, sondern muß die gleiche Aufmerksamkeit auf die anderen richten und erkennen, daß auch alle anderen Wesen in der gleichen Situation sind und ebenso sich ständig nach Glück sehnen und von Leid frei sein wollen. Und so ist man bemüht, den Wunsch in sich zu entwickeln, daß alle Wesen von Leid und seinen Ursachen frei sein mögen, was als Erbarmen bezeichnet wird; und weiter den Wunsch in sich zu entwickeln, daß alle Wesen Glück und die Ursache von Glück besitzen mögen, was als reine Liebe bezeichnet wird.

Erbarmen und Liebe sind in unserem Geist auch schon vorhanden, aber in sehr schwacher und unvollständiger Weise. Diese Fähigkeiten des Geistes zu entwickeln und sie in einer vollständigen und reinen Weise auf alle Wesen auszudehnen, das ist eine der wichtigsten Bemühungen in der Anwendung des Großen

Fahrzeugs. Wenn man bemüht ist, dieses Erbarmen zu entwikkeln, das den Wunsch hat, daß alle Wesen von Leid und den Ursachen des Leides frei sein mögen, und diese Liebe, die den Wunsch hat, daß alle Wesen Glück und die Ursachen des Glücks besitzen mögen, wenn diese zwei Einstellungen gezielt geschult und entwickelt werden und mit der Zeit ein sehr starkes Maß erreichen, dann kann der Punkt erlangt werden, wo man den Wunsch hat, selbst den Zustand hervorzubringen, in dem man es als eigene Verantwortung sieht, daß alle Wesen von Leid und dessen Ursachen frei sein mögen und Glück und dessen Ursachen besitzen mögen.

Eine solche Entschlossenheit kann entwickelt werden, kann erreicht werden. Wenn diese Entschlossenheit vorhanden ist, dann sieht man, daß das Ziel, das diese Entschlossenheit enthält, nur dann erfüllt werden kann, wenn man eigene Weisheit, eigenes Erbarmen und eigene Kraft zur Perfektion bringt. So kann dann daraus der Wunsch entstehen, die Entschlossenheit entstehen, selbst den Zustand der vollen Erleuchtung zu erlangen, in dem diese Eigenschaften perfekt sind und es einem möglich ist, diesen Wunsch auch wirklich auszuführen, diese Verantwortung gegenüber den anderen, wie man sie nun sieht, zu übernehmen.

Wenn man zwar den Wunsch hat, so etwas herbeizuführen, aber nicht die Fähigkeiten dazu hat, dann bleibt es eben nur beim Wunsch. Also ist es notwendig, die Kraft und die Fähigkeiten herbeizuführen, um einen solchen Wunsch auch erfüllen zu können, und da sieht man, daß nur der Zustand der vollen Erleuchtung

dieses Mittel bietet. Deshalb ist man entschlossen, den Zustand der vollen Erleuchtung zu erreichen, um dadurch das Wohl aller Wesen wirkungsvoll herbeiführen zu können. Eine solche Entschlossenheit wird Bodhitschitta oder Geist der Erleuchtung genannt. Wenn eine solche Entschlossenheit, dieses Bodhitschitta, in einer Person fest und stabil geworden ist, dann ist diese Person zum Bodhisattva geworden. Bodhisattvas streben danach, die volle Erleuchtung zu erlangen. Sie streben nicht danach, weil sie das Beste, Höchste für sich erlangen wollen. Sie streben einzig deshalb nach dem Zustand der vollen Erleuchtung, weil sie diesen als unumgängliches Mittel sehen, um das Wohl der Wesen, wie sie es wünschen, herbeiführen zu können, genauso wie man zum Trinken von Wasser nach einem Glas greift als einem Mittel, das Wasser zu halten und es trinken zu können.

Ein solches Erbarmen, eine solche Liebe und ein solcher Geist der Erleuchtung sind die eigentliche Wurzel des Weges des Großen Fahrzeuges. Und *das* ist auch die eigentliche Essenz der Tantras. Wenn *diese* Voraussetzungen gegeben sind, dann ist die Anwendung der Meditationen der Tantras nützlich und wirkungsvoll. Wenn diese Voraussetzung nicht gegeben ist, dann mag man vielleicht Rituale der Tantras ausführen, diese sind aber unnütz.

Wenn man in der Lage ist, die eigene Situation richtig und fehlerfrei zu erkennen, dann entsteht Entsagung. Wenn man in der Lage ist, die Situation der anderen richtig und fehlerfrei zu erkennen, dann entsteht Erbarmen und daraus der Geist der Erleuchtung. Zusätzlich zu diesen beiden gibt es noch einen

weiteren Punkt, den man beherrschen muß, und das ist die reine Anschauung. Man muß verstehen, was der eigentliche Grund dafür ist, daß wir, daß man selbst und andere in bedingtem Dasein ständig kreisen. Man muß erkennen, daß die Wurzel für dieses unkontrollierte Kreisen in der Unwissenheit liegt. Was hier als Unwissenheit bezeichnet wird, das ist nicht einfach irgendein Unwissen, sondern es ist ein Unwissen über die letztliche Art des Bestehens der Objekte.

Wir wissen, was wir selbst sind, was die anderen sind, was die verschiedenen Objekte sind, die uns umgeben. Wir wissen das durchaus, aber bezüglich der letztlichen Art des Bestehens der Objekte sind wir getäuscht, haben wir kein klares Verständnis. Vielmehr ist die Auffassung, die wir gegenüber allen diesen Objekten haben, eine Auffassung, die der Wirklichkeit widerspricht, eine Auffassung, die eine Projektion darstellt. Denn die wirkliche Art des Bestehens sowohl der eigenen Person als auch der anderen Personen als auch der Objekte ist ein Bestehen in Abhängigkeit und in Bezug. Wovon sind Objekte abhängig? Sie sind abhängig von ihren Ursachen, ihren Umständen; sie sind abhängig von ihren Teilen; sie sind abhängig von ihrer Bezeichnung und dem erfassenden Bewußtsein.

Das Ich, die eigene Person, gibt es zweifellos. Daran besteht kein Zweifel. Was ist es, was man als so wichtiges Ich, als so wichtige eigene Person betrachtet? Es ist dieses Ich etwas, das in Abhängigkeit von den verschiedenen Ursachen und Umständen, in Abhängigkeit von den verschiedenen Empfindungen und Un-

terscheidungen, in Abhängigkeit vom Körper und vom Geist besteht. Es ist ein Ich, das in Abhängigkeit von der Bezeichnung *ich*, in Abhängigkeit von der Vorstellung *ich* besteht. Durch das Zusammenkommen aller dieser Teile, in Abhängigkeit und Bezug zu allen diesen Aspekten kann man von diesem Ich sprechen, das hinaufgeht und hinuntergeht, das spricht und Dinge sagt und so weiter.

Das ist die Wirklichkeit des eigenen Ichs, der eigenen Person, aber das ist nicht die Art und Weise, wie uns dieses Ich erscheint. Spontan erscheint uns das eigene Ich vielmehr als etwas Unabhängiges, Konkretes, wie ein fester Klotz, der wichtig und bedeutend im eigenen Inneren da irgendwo steckt. Dieses Ich erscheint uns als etwas ganz Konkretes innerhalb dieses Körpers, als etwas, auf das man mit dem Finger zeigen könnte: *da* steckt dieses Ich, *da* bin ich. Im besonderen, wenn wir wütend oder verärgert sind oder wenn wir sehr glücklich sind oder Angst und Schrecken empfinden, dann erscheint dieses Ich in überwältigender Weise.

Ein solches Ich erscheint uns, erscheint unserem Geist, aber wenn man dieses Ich, so wie es uns erscheint, suchen geht, dann ist es nirgendwo zu finden. Weder die westlichen Wissenschaftler können dieses Ich, so wie es uns erscheint, finden, noch die Anwender der Meditation können es in ihren Meditationen finden. Obwohl man selbst nicht in dieser Weise existiert und auch die anderen nicht und auch die Objekte nicht, erscheint es uns aufgrund der Unwissenheit in unserem Geist so, als ob man selbst in einer solchen unabhängigen Weise bestünde, als ob die anderen

auf ihrer eigenen Grundlage als solche unabhängigen Identitäten bestünden, als ob in den Objekten eine solche unabhängige Identität von ihrer Seite her vorhanden sei. Es erscheint uns so, als ob die Identität der Objekte nicht durch unsere Bezeichnung und Vorstellung gegeben sei, sondern als ob sie in den Objekten selbst stecken würde, als ob es von ihrer eigenen Seite her bestehende Freunde, Feinde und so weiter gebe. Aufgrund unserer Unwissenheit erscheint es uns, als ob es so sei. Wenn wir logisch genau analysieren, dann können wir erkennen, daß es nicht so ist, aber dennoch bleibt es dabei, daß wir spontan die Objekte in dieser Weise erfassen.

Eine solche innewohnende Identität ist jedoch in keinem Objekt vorhanden; es gibt sie in keinem Objekt. Deshalb sagt man, daß alle Objekte leer von einer solchen innewohnenden Existenz sind. Im Buddhismus heißt es, daß man Meditationen über die Leerheit ausführen muß. Einfach Meditationen auszuführen, bei denen man sich *nichts* vorstellt, an etwas Leeres denkt, nützt zu gar nichts. Vielmehr sind es Meditationen, bei denen eine solche Leerheit untersucht werden muß, bei denen man mit klaren Überlegungen und Analysen die letztliche Identität der Objekte untersucht und in dieser Weise das Leersein von einer innewohnenden Existenz versteht. Wenn es einem gelingt, dieses Leersein der Objekte von innewohnender Existenz richtig zu erkennen, dann hilft das außerordentlich, um der Unwissenheit des eigenen Geistes zu entgegnen. Und wenn es einem gelingt, die Unwissenheit zu beseitigen und zu überwinden, dann wird man

dadurch gleichzeitig alle die Verblendungen, die ihre Grundlage auf der Unwissenheit haben, wie Begierde, Haß, Eifersucht und so weiter ebenso überwältigen. Darüber müßten eigentlich lange und umfangreiche Erklärungen gegeben werden. Das war nur eine ganz grobe, kurze Beschreibung dessen, was man unter einer reinen Anschauung versteht.

Diese Leerheit ist nicht nur die Essenz des Großen Fahrzeuges, sondern ist in den Anwendungen der Tantras eine Tatsache, deren man sich ständig bewußt sein muß, eine Tatsache, die man in allen Auffassungen, allen Anwendungen der Tantras ständig bei sich haben muß. Denn der Weg der Anwendung der Entwicklung des Geistes besteht aus Methode und Weisheit. Wenn man die Tantras anwendet, ist es notwendig, Methode und Weisheit zu entwickeln. Methode ist in erster Linie das Erbarmen gegenüber den Wesen und der Geist der Erleuchtung. Weisheit ist in erster Linie dieses Verständnis der letztlichen Wirklichkeit der Objekte. Diese beiden müssen gefördert und entwickelt werden, und diese beiden sind wie die zwei Hände, die man braucht, um etwas zu machen. Wenn man diese beiden nicht versteht, darüber nichts weiß, dann gibt es keine Anwendung der Tantras.

In den Tantras gibt es weibliche und männliche Meditationsgottheiten. Die weiblichen Meditationsgottheiten sind das Symbol für die Weisheit, die die Leerheit erkennt. Die männlichen Meditationsgottheiten sind ein Symbol für das große Erbarmen und den Geist der Erleuchtung. Bei Ritualen der Tantras werden auch Vadschra und Glocke verwendet oder Lotus und Edelstein dargestellt.

Diese beiden sind jeweils Symbole für Methode und Weisheit. Nur wenn man ein solches Verständnis hat, haben diese Symbole eine Bedeutung. Wenn dieses Verständnis nicht vorhanden ist, dann ist ein Vadschra oder eine Glocke nichts weiter als ein gewöhnlicher Gegenstand wie jeder andere gewöhnliche Gegenstand.

Es gibt vier Klassen der Tantras. Das sind *Kriya-Tantra*, *Tscharya-Tantra*, *Yoga-Tantra* und *Anuttarayoga-Tantra*. Im Anuttarayoga-Tantra gibt es männliche und weibliche Gottheiten, die in Vereinigung dargestellt werden. Diese Vereinigung der Gottheiten zeigt dem Anwender nichts anderes, als daß Methode und Weisheit vereint angewendet werden müssen. Die Methode, das Erbarmen, und die Weisheit, das Erkennen der letztlichen Wirklichkeit, diese zwei Zustände des Geistes müssen vereint werden in einen Zustand des Geistes. Und die Vereinigung dieser Gottheiten zeigt, daß ein solcher Vereint-Zustand des Geistes anzustreben ist. Diese Darstellung der Vereinigung von Gottheiten hat keinen Bezug zur gewöhnlichen sexuellen Vereinigung, wie wir Menschen sie kennen. Denn die gewöhnliche sexuelle Vereinigung, wie wir Menschen sie kennen, haben wir gemeinsam mit allen Tieren. Im Anuttarayoga-Tantra gibt es viele solche symbolische Darstellungen.

Heutzutage gibt es viele Leute, die keinerlei Verständnis der Tantras haben, nichts darüber wissen und entsprechend viele falsche Interpretationen von sich geben. Es gibt auch Leute, die keinerlei Verständnis der Tantras haben, aber so tun, als ob sie einiges darüber wüßten und fleißig Bücher schreiben. Aufgrund

solcher Aktivitäten gibt es heute eine außerordentlich große Zahl von falschen Auffassungen über Tantra.

Wie zuvor erwähnt, gehören die Tantras zu den allerhöchsten Anwendungen im Buddhismus. Um sie zu verstehen, ist es notwendig, zuerst die innere Bedeutung der Tantras zu verstehen. Die innerste Bedeutung der Tantras ist Entsagung, Geist der Erleuchtung und reine Anschauung, und darüber hinaus die Verbindung von Methode und Weisheit. Wenn diese richtig verstanden sind, dann ist ein Verständnis der Tantras möglich. Ohne diese verstanden zu haben, ist Tantra nichts anderes als ein bedeutungsloser Rahmen.

In den Tantras werden auch Mandalas dargestellt. Es gibt runde Mandalas, es gibt eckige Mandalas, es gibt Mandalas mit vier Toren und so weiter, es gibt solche, bei denen jede Seite eine andere Farbe hat. Die Mandalas sind nicht einfach attraktive Darstellungen oder schöne bunte Bilder, sondern es hat jedes Element eines solchen Mandala, jedes kleinste Detail eines solchen Mandala eine ganz bestimmte Bedeutung. Die Bedeutung *jedes* dieser Elemente eines Mandala stammt aus dem ursächlichen Fahrzeug. So gibt es zum Beispiel etwas, das die *Siebenunddreißig Objekte der Richtung der Erleuchtung* genannt wird. Diese siebenunddreißig Objekte der Richtung der Erleuchtung sind in diesen Mandalas oft dargestellt, und zwar als die vier Tore, als die Dekorationen innerhalb des Palastes, den das Mandala darstellt. Jedes Element der Mandalas hat eine ganz bestimmte Bedeutung. So haben diese verschiedenen Elemente ein bestimmtes

Aussehen, deuten aber auf solche Aspekte wie zum Beispiel die siebenunddreißig Objekte der Richtung der Erleuchtung hin. Wenn man diese siebenunddreißig Objekte der Richtung der Erleuchtung nicht kennt und nicht versteht, dann ist man nicht in der Lage, ein Mandala zu verstehen. Dann mag man vielleicht über die geometrische Darstellung eines Mandala Bescheid wissen, aber man hat keinerlei Voraussetzung, um seine Bedeutung richtig verstehen zu können.

Jemand, der ernsthaft den Weg der Tantras anwenden möchte, muß zuerst diese grundlegenden Punkte, wie sie beschrieben worden sind, im eigenen Geist zum Vorschein bringen. Und dann ist es als weiteres unumgänglich, sich einem qualifizierten Meister anzuvertrauen. Die Art und Weise, wie man sich einem Meister anvertraut, um einer Anwendung der Tantras folgen zu können, muß ganz besondere Merkmale besitzen. Tantra bedeutet in erster Linie, Meditationen auszuführen. Der Unterschied zwischen dem Weg der Tantras und dem ursächlichen Fahrzeug besteht in erster Linie in zusätzlichen, besonderen Meditationen, die ausgeführt werden, um bestimmte Meditationstechniken anzuwenden. Um diese Meditationstechniken fehlerfrei anwenden zu können, ist es unumgänglich, sich einem qualifizierten Meister anzuvertrauen.

Nicht nur ist es wichtig, einen qualifizierten Meister zu finden und sich ihm anzuvertrauen, auch die Art und Weise, wie man sich ihm anvertraut, muß bei der Anwendung der Tantras in einer fehlerfreien Art erfolgen. Eine richtige Hingabe zum geistigen

Meister ist bei jeder Anwendung des Buddhismus eine grundlegende, wichtige Voraussetzung. Bei der Anwendung der Tantras ist sie eine gänzlich unumgängliche, wichtige Voraussetzung.

Buddha hat aber gewarnt und deutlich gemacht, daß man, bevor man sich einem solchen Meister anvertraut, sehr genau dessen Voraussetzungen und Qualifikationen prüfen muß. Erst wenn man eine Person gefunden hat, die wirklich wert ist, daß man ihr sein Vertrauen schenkt, ist es richtig, sich ihr anzuvertrauen. Das nicht zu tun, sich einer falschen Person anzuvertrauen, kann zu außerordentlich schwerwiegenden Konsequenzen für einen selbst führen. In den Tantras hat Buddha gesagt, wenn notwendig, sollte man sogar zwölf Jahre aufbringen, um zu untersuchen, ob ein potentieller Meister wirklich die notwendigen Qualifikationen besitzt oder nicht. Das wird als außerordentlich wichtiger Punkt betrachtet, denn wenn man hier einen Fehler macht, wird alles Weitere auch auf dem falschen Weg sein.

Die Qualitäten und Eigenschaften, die man an einem solchen Meister untersuchen muß, sind Eigenschaften, wie sie im Dharma beschrieben und notwendig sind. Man muß das Erbarmen des Meisters, seine Fähigkeit des Verständnisses, seine Weisheit, seine Zuneigung, seine Fähigkeit des Anwendens der richtigen Mittel und so weiter untersuchen. Das sind Eigenschaften und Qualitäten, die ein solcher Meister erfüllen muß. Was er nicht erfüllen muß, ist ein attraktives Aussehen, ein guter Ruf oder ein hoher Titel. Wenn man darüber hinaus noch die Vorstellung hätte, daß jemand, der ein Anwender der Tantras, ein Meister der

Tantras ist, sich wie ein halb Verrückter aufführen muß, dann ist man schon ganz auf dem falschen Weg.

In allen Anwendungen des Buddhismus ist ein ganz korrektes Befolgen des Gesetzes von Handlungen und deren Wirkungen äußerst wichtig. In der Anwendung der Tantras ist es das Allerwichtigste und Unumgänglichste. Das Nichtbefolgen dieses Gesetzes von Handlungen und deren Wirkungen von der Seite eines sogenannten Meisters, von der Seite eines sogenannten Schülers oder wer immer sie sein mögen, führt in der Anwendung der Tantras zu keinem anderen Resultat, als daß Meister und Schüler sich in die elendsten Bereiche des bedingten Daseins verschlagen. Wenn eine Person, die sich als Meister der Tantras ausgibt, den Schülern vorschlägt, sich in einer bestimmten Weise zu verhalten, selbst aber diesen Vorschlägen nicht nachkommt, sich in einer anderen Weise verhält, dann ist das allein schon ein Zeichen, daß diese Person kein geeigneter Meister der Tantras ist.

Hat man einen qualifizierten geistigen Meister der Tantras gefunden, ist es notwendig, für eine Anwendung der Tantras von ihm eine Ermächtigung zu erhalten, und, weil die Tantras in erster Linie eine Ausführung von Meditationen sind, auch Erklärungen über diese Meditationen und eine Übertragung des Segens des Meisters. Wenn von dem Erhalten einer Ermächtigung gesprochen wird, gilt es zu verstehen, daß Tantras immer eine Anwendung der Meditation sind und daß es keine Anwendungen gibt, die nicht in Verbindung mit Meditationsgottheiten stehen. Sobald man einer Anwendung der Tantras folgt, ist das eine An-

wendung in Verbindung mit einem Yidam oder einer Meditationsgottheit. Und eine solche Meditationsgottheit ist nichts anderes als eine bestimmte Erscheinung des Körpers des Buddha.

In den Tantras wird von einer außerordentlich großen Zahl verschiedener Erscheinungen Buddhas gesprochen. Denn in den Tantras werden alle inneren Eigenschaften des Buddha wie Weisheit, Erbarmen, Kraft und die vielen anderen geistigen Eigenschaften in einer körperlichen Form dargestellt; in einer Erscheinung, die einen Namen hat, die man anrufen kann, von der man ihren Segen erhalten kann, mit der man einen Bezug herstellen kann wie von Mensch zu Mensch.

Die Methoden, um mit diesen inneren geistigen Eigenschaften des Buddha in solcher Weise eine Verbindung herzustellen, sind die ganz besonderen Methoden, die die Tantras zeigen. Denn beim Erreichen der vollen Erleuchtung werden Körper und Geist von einer Natur; sie sind nicht mehr von unterschiedlicher Natur, sondern von gleicher Natur. Weil das ein Merkmal des Zustandes der vollen Erleuchtung ist, ist es auch richtig und möglich, daß geistige Eigenschaften eines erleuchteten Wesens verschiedene körperliche Erscheinungen darstellen. So ist Avalokiteschvara zum Beispiel eine körperliche Erscheinung des Erbarmens des Buddha, Mandschuschri eine körperliche Erscheinung der Weisheit des Buddha, Vadschrapani eine entsprechende Erscheinung der Kraft des Buddha, Vadschrasattva eine körperliche Erscheinung der Reinheit des Geistes des Buddha und die Göttin Tara eine körperliche Erscheinung der reinen Energie oder der Aktivi-

täten des Geistes des Buddha.

So gibt es eine außerordentlich große Zahl von Gottheiten in den Tantras, und alle diese Gottheiten sind nichts anderes als körperliche Erscheinungen oder Darstellungen bestimmter geistiger Eigenschaften im erleuchteten Zustand.

Der qualifizierte Meister der Tantras, dem man sich anvertraut hat, wird im Laufe der Zeit erkennen, welche dieser körperlichen Erscheinungen der geistigen Eigenschaften des Buddha die beste, geeignetste ist für die Anwendungen des Schülers, und einem dann diese Erscheinung als Meditationsgottheit zeigen, eine Ermächtigung in diese Gottheit geben, einem die Meditationen erklären und den Segen einer solchen Erscheinung auf einen übertragen. Auf dieser Grundlage kann man dann den Anwendungen folgen. Auf eine solche Meditationsgottheit vertraut man dann, indem man erkennt, daß diese Erscheinung von *einer* Natur mit dem Meister ist, daß *das* die Verkörperung der Drei Juwelen ist. Mit diesem Verständnis nimmt man Zuflucht, sucht Schutz bei dieser Erscheinung und folgt den Meditationen in Verbindung mit dieser Meditationsgottheit.

Man kann sich die Erscheinung vor sich vorstellen, im Raum visualisieren, oder sich auch selbst in der Gestalt dieser Gottheit erzeugen, obwohl man im Moment noch nicht den Zustand, den diese Erscheinung darstellt, erreicht hat. Das ist auch ein spezielles Merkmal, eine spezielle Methode der Tantras, und das ist auch der Grund, weshalb die Tantras als resultierendes Fahrzeug bezeichnet werden. Denn man visualisiert sich selbst oder er-

zeugt sich selbst in der Gestalt der Meditationsgottheit, das heißt, in dem Zustand der vollen Erleuchtung, den man noch nicht erreicht hat, den man jedoch in Zukunft erreichen wird. Man nimmt das Erreichen dieses Zustandes vorweg. Man nimmt das Ausführen der Aktivitäten im erleuchteten Zustand vorweg auf einer Ebene der Vorstellung, als ein wirkungsvolles Mittel, um diesen Zustand erreichen zu können. Es ist eine Imitation, ein Nachahmen des Zustandes, den man noch nicht erreicht hat. Man hat noch viele Fehler, man hat alle diese Fehler, aber man ahmt den Zustand der vollen Erleuchtung nach, stellt sich vor, daß durch den Segen der Buddhas alle diese Fehler bereinigt sind, daß man den Zustand der Erleuchtung erreicht hat, daß man entsprechend diesem Zustand die Aktivitäten für das Wohl der Wesen ausführt. Dieses Nachahmen ist ein tiefgreifendes, wirkungsvolles Mittel, eines dieser ganz besonderen Mittel der Tantras, um das Ziel erreichen zu können.

In den Meditationen der Tantras wird die sogenannte Selbsterzeugung ausgeführt, das heißt, man entwickelt in der Meditation die Auffassung, daß man selbst den Körper der Meditationsgottheit erlangt hat, daß die Umgebung die entsprechende Umgebung der Meditationsgottheit ist. In dieser Weise stellt man sich vor, daß man sich im Mandala dieser Gottheit befindet. Es ist notwendig, in der Meditation die Auffassung zu entwickeln, daß sich die fünf Aggregate und die sechs Elemente und selbst alle Glieder, die Sinne und die Sinnesorgane, daß alle diese Objekte den Zustand der Erleuchtung erlangt haben, zu Erscheinungen

dieses erleuchteten Wesens werden. So gibt es viele Meditationen mit Visualisationen in Mandalas, außerhalb seiner selbst, innerhalb seiner selbst und so weiter, eine große Zahl von Meditationen.

Aber diese Meditationen sind nicht leicht auszuführen. Um diese Meditationen auszuführen, benötigt man genau das, was man bei allen Meditationen benötigt, nämlich zwei ganz bestimmte Dinge. Es sind Samatha und Vipassana, die man benötigt, das punktförmige Konzentrieren des Geistes einerseits, das unabgelenkte Richten des Geistes auf ein Objekt, und andererseits die Fähigkeit, einer präzisen, einwandfreien Analyse folgen zu können. Diese zwei sind nicht ganz einfach, aber man kann sie Schritt für Schritt entwickeln. Wenn man sie entwickelt hat, kann man diese Meditationen richtig ausführen, indem man sich selbst in der Gestalt der Gottheit visualisiert, die Gottheit vor sich visualisiert, das Mandala visualisiert. Eine große Zahl äußerst präziser Meditationen werden in dieser Weise ausgeführt.

Nicht nur geistige Anwendungen sind jedoch dabei im Spiel, sondern auch Rezitationen. Man verwendet die Fähigkeit der Sprache durch das Rezitieren von Mantras. Das Darbringen von Ehrerbietungen und Opfergaben ist körperliche Aktivität. Kurz, alle Kraft von Körper, Rede und Geist wird benützt, um die Hindernisse und Unreinheiten gänzlich zu beseitigen und dadurch in sehr wirkungsvoller und schneller Weise heilsames Potential in großem Maß anzuhäufen.

Ob diese Bemühungen die gewünschte starke Wirkung auslösen

oder nicht, hängt von den entsprechenden Voraussetzungen ab. Es hängt davon ab, ob man ein festes, unerschütterliches Vertrauen auf den qualifizierten, geistigen Meister hat. Es hängt davon ab, ob die Motivation, das sind Erbarmen und Geist der Erleuchtung, in einem stark vorhanden sind. Es hängt davon ab, ob man diese reine Anschauung, das richtige Erkennen der letztlichen Art des Bestehens der Objekte erlangt hat. Und es hängt dann noch ab von der Fähigkeit der punktförmigen Konzentration des eigenen Geistes.

Im besonderen ist ein ganz klares Verständnis der Leerheit unumgänglich, ein klares Verständnis der letztlichen Art des Bestehens der Objekte notwendig. Denn sich einfach eine Gottheit vorzustellen und sie sich genau so mit innewohnender Existenz vorzustellen, wie wir alle Objekte mit innewohnender Existenz betrachten, führt zu gar nichts. Dann haben wir nur noch ein neues, zusätzliches Objekt unserer Unwissenheit und Unwissenheit, und das nützt uns nicht viel und hilft uns nicht weiter. Vielmehr ist es notwendig, bei allen diesen Visualisationen immer eine klare Auffassung zu haben, daß diese Erscheinung der Gottheit in ihrer Natur leer von Eigenexistenz ist, aber in dieser entsprechenden Gestalt erscheint. Wenn man sich selbst in der Form einer Gottheit erzeugt, ist es notwendig, zuerst die letztliche Art des Bestehens der eigenen Person zu erkennen und somit eine Auflösung in diese Leerheit auszuführen; und aus diesem Zustand der Leerheit erst entsteht man selbst in der Gestalt der Gottheit. Diese Punkte sind außerordentlich wichtig,

und in dieser Weise werden die Meditationen mit Gottheiten ausgeführt. Es gibt keine Anwendungen in den Tantras, die nicht in Verbindung mit einer solchen Meditation mit Meditationsgottheiten steht.

Alle diese bisher beschriebenen Meditationen werden auf der Stufe der Erzeugung ausgeführt. Wenn man darin sehr guten Fortschritt gemacht hat, dann folgt die Stufe der Vollendung. Auf der Stufe der Vollendung werden subtiler Körper und subtiler Geist in der Meditation verwendet. Die Meditationen, die wir jetzt ausführen, sind Meditationen auf der Grundlage unseres groben Geistes und groben Körpers. Wenn man darin guten Fortschritt gemacht hat, dann gibt es die Möglichkeit, auf dem Weg der Tantras den subtilen Geist und Körper in der Meditation anzuwenden. Diese Methode wird nur in den Tantras beschrieben.

Sowohl unser Geist als auch unser Körper bestehen auf vielen Ebenen der Feinheit. Es gibt grobe und subtile Zustände. Auf der Stufe der Vollendung der Tantras werden die subtileren Stufen des Geistes bis zu den allersubtilsten in der Meditation verwendet, ebenso werden die subtileren Zustände unseres Körpers bis zu den allersubtilsten Zuständen in der Meditation benützt. Diese Methoden gibt es nur in den Tantras, und da nur auf der Stufe der Vollendung. Im gegenwärtigen Moment sind die groben Zustände des Geistes vorhanden, bei uns aktiv. Solange grobe Zustände des Geistes aktiv sind, sind subtile Zustände nicht im Vordergrund. Um subtile Zustände des Geistes in der Meditation benützen zu können, ist es notwendig, diese zuerst zu aktivieren.

Normalerweise gibt es in unserem Leben nur einen Zeitpunkt, an dem diese subtilen Zustände des Geistes aktiv werden, und das ist, wenn es zu spät ist, nämlich dann, wenn wir den Tod erfahren. Im Prozeß des Todes lösen sich Schritt für Schritt die gröberen Zustände des Geistes auf, und es kommen Schritt für Schritt die subtileren zum Vorschein. Wenn der allersubtilste Zustand des Geistes erlangt worden ist, dann wird die Zeitspanne, während der dieser subtilste Zustand bestehen bleibt, als der Zustand des Todes bezeichnet. Das ist es, was eigentlich als Tod zu verstehen ist. Das ist ganz am Ende des Prozesses des Todesvorgangs. Dieser Zustand wird auch der Zustand des klaren Lichts genannt. Es ist der subtilste Zustand unseres Geistes. Und solange dieser Zustand aktiv ist, so lang, sagt man, ist die Person im Zustand des Todes. Der Tod ist also nicht ein Abgrund, an den man am Ende des Lebens gerät, sondern nichts anderes als ein ganz bestimmter Zustand einer Person, ein ganz bestimmter Zustand des Geistes.

Wann tritt dieser Zustand auf? Er tritt ganz am Ende des Prozesses des Todes auf. Der Prozeß des Todes ist ein Vorgang, bei dem sich die enge Verbindung zwischen dem Geist und den Urstoffen des Körpers löst. Wenn sich diese Verbindung von Urstoffen und Geist vollständig gelöst hat, hört man auf zu atmen, und dann denken wir im allgemeinen, die Person sei tot. Das ist aber noch nicht der Fall. Nachdem der Atem aufgehört hat, folgen noch weitere vier Zustände der Auflösung. Und erst am Ende dieser vier weiteren Auflösungszustände, die unterschiedlich lan-

ge dauern können, wird der Zustand des klaren Lichts erreicht.

Dies ist ein Vorgang, den die Wesen erfahren, den wir alle erfahren, aber im allgemeinen fehlt uns die Vorbereitung, um mit diesem Vorgang, mit diesen Zuständen irgend etwas anfangen zu können. Und weil wir keine solchen Vorbereitungen haben, treten sie in uns auf, sie gehen vor sich, und wir erkennen sie meistens gar nicht recht. Wenn der subtilste Zustand erreicht worden ist, dann treten nach einiger Zeit wieder gröbere Zustände des Geistes auf. Sobald die gröberen Zustände auftreten, wird der Zwischenzustand, der Bardozustand erreicht, beginnt das nächste Leben. Nachdem dieser subtilste Zustand des Geistes erreicht ist und eine geringe Veränderung in diesem Zustand auftritt, das ist der eigentliche Zeitpunkt, an dem dieses Leben zu Ende ist.

Jemand, der während seines Lebens den Anwendungen der Tantras folgt, kann richtig vorbereitet sein, um diese Zustände auch zu benützen. Und im besonderen der Zustand des klaren Lichtes, in dem der Geist den subtilsten Punkt erreicht hat, wird für ganz gezielte Meditationen benützt. So gab es viele große Meister und außergewöhnliche Personen in Tibet, die nach dem Aufhören des Atmens oft noch sieben Tage oder zwei oder drei Wochen in diesem Zustand in Meditation verweilt sind. Das sind nicht nur Begebenheiten aus der Vergangenheit, sondern es sind Dinge, die wir selbst auch in unserer Zeit schon beobachtet haben dürften. Obwohl der Atem aufgehört hat, ist ihre Haltung noch fest, sitzt sie in einer vollständigen Meditationsstellung, und es treten keinerlei Verwesungen des Körpers auf, eben weil die Per-

son nicht wirklich gestorben ist, sondern lediglich der Atem aufgehört hat. Erst wenn dann diese Periode vorbei ist und das eigentliche Ende dieses Lebens eingetreten ist, fällt die Haltung auseinander, dann beginnen weitere Prozesse.

Ganz gleich, ob eine Person diese Periode für Meditation benützen kann oder nicht, alle Personen gehen durch diesen Zustand. Wenn eine Person jedoch in diesem Zustand ist, wird er beendet, sobald die Person berührt wird. Sobald eine Person in diesem Zustand berührt wird, wird dieser Zustand verlassen. Wenn man eine Person also ungestört liegen läßt und sie nicht berührt, können auch gewöhnliche Personen einige Zeit in diesem Zustand bleiben. Das ist der Zustand des klaren Lichtes.

Durch die Anwendungen auf der Stufe der Vollendung wird es möglich, daß diese Auflösung der groben Zustände des Geistes nicht nur im natürlichen Prozeß des Todes vor sich geht, sondern vom Anwender in bewußter Weise, mit vollständiger Kontrolle innerhalb des Lebens ausgeführt wird und der Zustand des klaren Lichtes erreicht und in der Meditation verwendet wird. Durch die Kraft der Meditation und der Konzentration ist man in der Lage, die groben Zustände des Geistes bis zum Auftreten des subtilsten Zustandes aufzulösen und diesen äußerst wirkungsvollen subtilsten Zustand des Geistes dann in Meditationen gezielt einzusetzen.

Wie wird es möglich, diesen subtilsten Zustand des Geistes auszulösen? Es wird dadurch möglich, daß man den subtilen Körper verwendet. Auch unser Körper besteht auf verschiedenen

Ebenen der Feinheit. Der grobe Zustand unseres Körpers ist der anatomische Körper, wie wir ihn kennen. Der nächstsubtilere Teil des Körpers sind die subtilen Kanäle innerhalb des Körpers. Der weiter nächst subtilere Zustand des Körpers sind die Energien, die in diesen Kanälen fließen. Nun benützt der Anwender der Tantras diese Energien, um die Auflösung der groben Zustände des Geistes herbeizuführen. Er führt, durch richtige Anwendung, diese Energien in einer Weise, daß sie sich auflösen und damit die groben Zustände des Geistes ebenfalls aufgelöst werden. Denn zwischen unserem Geist und diesen subtilen Energien besteht eine sehr, sehr enge Verbindung. In Wirklichkeit sind es diese subtilen Zustände des Geistes und die subtilen Energien, die unseren wirklichen Geist und Körper darstellen. Weil diese zwei eine so enge Verbindung haben und immer miteinander verbunden sind, nie voneinander getrennt sind, ist es möglich, durch Beeinflussungen des Geistes diese subtilen Energien zu kontrollieren, und ist es möglich, durch Beeinflussungen der Energien den Geist zu beeinflussen.

So wird in den Anwendungen der Stufe der Vollendung der Tantras durch eine Veränderung der subtilen Energien eine Auflösung der groben Zustände des Geistes bis zum Auftreten des subtilsten Zustandes des Geistes ausgelöst. Diese subtilen Energien sind gewissermaßen wie die Brücke zwischen unserem Geist und unserem groben Körper. Aufgrund dieser Brücke haben Veränderungen oder Einflüsse des Körpers eine Wirkung auf unseren Geist und Veränderungen unseres Geistes eine Wirkung auf unse-

ren Körper. Daß diese beiden sich gegenseitig beeinflussen können, kommt nur durch die Brücke der subtilen Energien zustande. Auf diese Weise ist es möglich, daß die Verblendungen des Geistes zum Beispiel Krankheiten des Körpers auslösen. Indem der Geist aufgewühlt wird, werden die subtilen Energien in Aufruhr versetzt, aufgewühlt. Dies führt dazu, daß die Zirkulation in Unordnung gerät und weitere Störungen und Krankheiten des Körpers entstehen.

Diese subtilen Energien sind außerordentlich wichtig und verantwortlich für die verschiedensten Aktivitäten in unserem Körper. Es werden zehn grundlegende Arten solcher subtiler Energien unterschieden. Und auch diese subtilen Energien bestehen auf verschiedenen Ebenen der Feinheit. Es gibt gröbere und feinere. Die subtilste dieser Energien ist immer in Verbindung mit dem subtilsten Zustand unseres Geistes, und diese zwei subtilsten Elemente, einerseits des Geistes und andererseits des Körpers, sind das, was als *eigentlicher* Geist und Körper einer Person gesehen werden kann.

Einzig die Kontinuität dieses subtilsten Geistes und der subtilsten Energie bildet die Verbindung von einer Existenz zur anderen. Alles andere, alle gröberen Zustände, sowohl des Geistes als auch der Energien, werden in einer Existenz zurückgelassen. Diese Kontinuität des subtilsten Geistes und der subtilsten Energien geht immer weiter. Das heißt nicht, daß sie unveränderlich und beständig wäre; vielmehr ist sie ständigen Veränderungen unterworfen. Aber die Kontinuität ist ununter-

brochen und geht weiter, auch in die Zukunft, ohne jeden Unterbruch bis zum Erlangen der vollen Erleuchtung. Wenn die volle Erleuchtung erlangt wird, sind es nicht unser grober Körper und unser grober Geist, die diesen Zustand erlangen, sondern dieser subtilste Geist und dieser subtilste Körper müssen in ihrer Natur zum Zustand der Erleuchtung werden.

Wörtlich übersetzt heißt der Ausdruck *Tantra* Kontinuität. Auf was für eine Kontinuität bezieht sich dieser Ausdruck *Tantra*? Er bezieht sich auf die Kontinuität des subtilsten Geistes und der subtilsten Energien. Tan*tra*, *tra* bedeutet befreien. Was gilt es zu befreien? Diese Kontinuität des subtilsten Geistes und der subtilsten Energien gilt es zu befreien. Diese Kontinuität kreist bei uns im gegenwärtigen Moment in bedingtem Dasein. Sie zu befreien und zum Zustand der vollen Erleuchtung zu führen, das ist es, was man ausführen will. Das ist die Bedeutung von Tantra. Die Bedeutung von Tantra ist also erfüllt, wenn die subtilste Kontinuität von Geist und Energien die volle Erleuchtung erlangt hat.

Es ist, kurz gesagt, so zu sehen: Zuerst werden die Meditationen, die Visualisationen mit den verschiedenen Meditationsgottheiten ausgeführt, die entsprechenden Mantras rezitiert. Das sind die Meditationen auf der Stufe der Erzeugung. Wenn diese gut gelungen sind, dann kann man weiter zur Stufe der Vollendung schreiten und direkt den subtilen Geist und die subtilen Energien beeinflussen und durch diese Beeinflussungen in der Meditation die Kontinuität dieser Energien und des subtilsten Geistes zum Zustand der vollen Erleuchtung führen.

Und diese Bemühung darf nicht mit der Motivation ausgeführt werden, *selbst* eine vergnügliche Art des Daseins zu erlangen, sondern einzig mit der Motivation, dieses Ziel zu erreichen, um dadurch die besten Voraussetzungen zu schaffen, um anderen Wesen von Nutzen sein zu können, die Wesen von Leiden loszulösen und in einen Zustand bleibenden Glücks zu versetzen.

Wenn man also die eigentliche Bedeutung von Tantra verstehen will, dann gilt es, diese Punkte genau zu verstehen. Das sind die essentiellen Punkte der Tantras; das ist es, was die eigentliche Essenz der Tantras darstellt. Zweifellos gibt es eine große Zahl von Ritualen und Formen, von Anwendungen und Übungen und so weiter, die alle eine große Bedeutung haben. Aber diese sind nicht das Wichtigste. Das Essentielle sind diese Punkte, wie sie eben beschrieben worden sind. Das ist die wirkliche Bedeutung von Tantra. Es wäre also ganz falsch, unter Tantra irgendeine gewöhnliche, weltliche Beschäftigung zu verstehen. Vielmehr ist Tantra ein Aspekt einer Anwendung des Dharma. Und es ist nicht nur eine Anwendung des Dharma, sondern die allerhöchste Anwendung innerhalb des Dharma.

Manche sind der Meinung, Tantra sei etwas Mystisches oder Geheimnisvolles. Es gibt nichts Mystisches und nichts Geheimnisvolles in den Tantras. Es gibt im ganzen Buddhismus nichts Mystisches. Mystik kommt von dem griechischen Wort *mystikos*. Wenn man im Lexikon nachschaut, hat es die ursprüngliche Bedeutung von *unerklärlich*, *unbeschreiblich* oder auch die Bedeutung *Augen schließen* und so weiter. Im ganzen Buddhismus,

ganz gleich, ob es sich um Tantras, Mantras oder Sutras handelt, gibt es nichts, das nicht erklärt werden kann. Es gibt nichts, das nicht auch verstanden werden kann, wenn es richtig beschrieben wird; es gibt nichts, bei dem man einfach seine Augen schließen kann und es akzeptieren sollte. Unter mystischer Erfahrung verstehen manche Leute eine eigenartige Erfahrung, bei der man keine Kontrolle über sich selbst hat, oder Erfahrungen, bei denen man zum Beispiel bewußtlos wird oder zusammenbricht. Es gibt nichts dieser Art in den Tantras. Vielmehr sind alle Anwendungen und Meditationen Bemühungen, die in einem möglichst klaren Zustand des Geistes ausgeführt werden, in vollständiger Klarheit, unter vollständiger Kontrolle ausgeführt werden. Es gibt nichts im Buddhismus, das man im Finstern anwendet.

Was es vielleicht noch zu erwähnen gilt: die vier Klassen der Tantras, nämlich *Kriya-Tantra*, *Tscharya-Tantra*, *Yoga-Tantra* und *Anuttarayoga-Tantra* sind nicht notwendigerweise der Reihe nach auszuführen. Man kann eine dieser Klassen der Tantras anwenden, man kann irgendeine, die passend ist, anwenden. Man kann auch zwei oder drei aus diesen Klassen anwenden oder sie auch der Reihe nach anwenden, was immer am passendsten ist. Immer ist es jedoch wichtig bei der Anwendung von Tantras, sich einem qualifizierten Meister anzuvertrauen und unter seiner Anweisung den Anwendungen zu folgen. Andere Anwendungen von Tantras bringen keinen Gewinn, sondern sind gefährlich, ähnlich, wie das Spielen mit Elektrizität für ein kleines Kind gefährlich ist.

Immer wieder gab es auch in Tibet Personen, die den Fehler machten, sich als Tantrikas zu bezeichnen, als Anwender von Tantra, und das als Ausrede dafür verwendeten, ohne jedes Maß Alkohol zu konsumieren und nach beliebigem Wunsch dem anderen Geschlecht nachzujagen und es zu benützen. Das sind sehr schwerwiegende Fehler, die zu nichts anderem führen, als solche Personen in Zukunft in elendes Dasein zu werfen. So gibt es manche, die sich als Tantrikas bezeichnen, deren Verhalten schlimmer als das der Hunde und Schweine ist. Das sind keine wirklichen Tantrikas, sondern lediglich solche, die sich mit dieser Bezeichnung belegen. Personen, die sich so verhalten, wissen nicht einmal, was wirkliche Anwendung von Tantra bedeutet.

Wenn jedoch eine *richtige* Anwendung der Tantras ausgeführt wird, ist das die unübertroffene Methode, um sehr schnell zum Ziel der vollen Erleuchtung zu gelangen. Die großen Meister Tibets wie zum Beispiel *Marpa* und *Milarepa* und der große Meister *Dsche Tsongkhapa*, das waren wirkliche große Tantrikas. Sie zeigten keine verrückten Verhaltensformen.

Wir kommen immer wieder hier in Püntsok Rabten zusammen, um Dharma zu lernen. Die meisten werden wissen, daß wir diese Möglichkeit in erster Linie *Gesche Rabten Rinpotsche* verdanken.

Gesche Rabten Rinpotsche war derjenige, der das Tor für den Buddhismus im Westen geöffnet hat; der erste, der interessierten Westlern ernsthaft Unterweisungen über Dharma gab und dann im Westen auch eigentliche Zentren des Buddhismus gegründet hat; in Österreich, in der Schweiz und auch hier in München. Hier in München hat Gesche Rinpotsche etliche Unterweisungen gegeben, und Rinpotsche betrachtet sich als jemanden, der diese Bemühungen fortsetzt.

Wenn man die Anweisungen eines geistigen Meisters anwenden kann, führt das sicher zu einer wertvollen Entwicklung des eigenen Geistes. Im besonderen sind es jedoch die umfassenden Gebete und Wünsche des Meisters, die es möglich machen, daß die Bemühungen der Schüler erfolgreich werden. Die Anstrengungen eines qualifizierten Meisters sind nicht auf gegenwärtige Ziele gerichtet, sondern streben das Entstehen der eigentlichen Wurzel allen Wohlergehens der Wesen an.

Da die Absichten des Meisters in dieser Weise auf ein bleibendes Wohlergehen der Wesen gerichtet sind, können die Bemüh-

ungen der Schüler in der Folge der Aktivitäten des Meisters eine besonders fruchtbringende Wirkung haben. Der Segen und die Absicht des Meisters sind ein wichtiger Faktor, der die Bemühungen eines korrekten Schülers immer unterstützt. Wenn einem beim Lernen und Anwenden von Dharma bewußt ist, was man dem Meister, der den Anfang gesetzt hat, verdankt, dann haben die Bemühungen des Schülers eine Möglichkeit für einen Erfolg, der sonst nirgendwo zu finden ist. Unter solchen Voraussetzungen immer wieder Unterweisungen des Dharma zu hören und sich zu bemühen, diese anzuwenden, ist das beste Mittel, sein Leben sinnvoll zu gestalten.

In den Unterweisungen des Lamrim sind die Anwendungen der Kleinen, Mittleren und Großen Person vollständig enthalten. Als Fortsetzung der Anwendungen dieser drei Personen folgen die Erklärungen der Tantras. Die Tantras gehören zu den Anwendungen der Großen Person.

Wenn von *Lamrim* oder den *Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung* gesprochen wird, handelt es sich ausschließlich um Beschreibungen von Meditationen. Das gleiche ist der Fall, wenn von Tantras gesprochen wird. Es gibt nichts in diesen Erklärungen, das nicht eine Anwendung von Meditation wäre. Im besonderen ist die Anwendung der Tantras ausschließlich als Meditation zu verstehen. Manche Leute denken, daß es sich bei Tantra lediglich um äußere Rituale oder um Rezitationen von Mantras handelt. Das ist jedoch nicht der Fall.

Tantra wird durch Meditation angewendet. Wenn man die Medi-

tationsmethoden, wie sie in den Tantras beschrieben werden, ausführt, dann kann von einer Anwendung der Tantras gesprochen werden. Es gibt keine andere Art, Tantra anzuwenden. Das Rezitieren von Mantras kann jeder ausführen, selbst einem Papagei kann man das Rezitieren von Mantras beibringen. Aber selbst wenn ein Papagei Mantras rezitiert, kann man nicht davon sprechen, daß er Tantra ausübt oder Dharma anwendet. Mantras rezitieren kann auch ein Kassettenrekorder sehr gut, aber man wird deshalb nicht davon sprechen, daß der Kassettenrekorder Tantra anwendet. Ganz im Gegenteil; er wird nicht einmal Dharma anwenden, denn ein Kassettenrekorder ist ein Objekt ohne Geist. Ohne Geist gibt es keine Anwendung von Dharma, gibt es keine Anwendung von Meditation. Und ohne Anwendung von Meditation kann man nicht von einer Anwendung der Tantras sprechen, kann man nicht von einer Anwendung des Lamrim sprechen. Ebenso verhält es sich mit dem Rezitieren von Mantras; auch die äußeren Mudras oder Gesten, die man ausführen kann, sind nicht die eigentliche Anwendung von Tantra. Heutzutage können auch Videos ganz ausgezeichnet Gesten wiedergeben; Computer können ganze Mandalas aufbauen. Das Aufbauen von Mandalas allein kann also nicht die Anwendung von Tantra ausmachen. Wenn das der Fall wäre, müßte man sagen, daß Computer in der Lage sind, Tantra anzuwenden.

Fragt man sich dann, ob Beeinflussungen der subtilen Energien im Körper oder Beeinflussungen der Kanäle, in denen diese Energien fließen, eine Anwendung von Tantra sind, lautet die Antwort

auch hier nein; es ist keine Überdeckung gegeben. Man kann zweifellos einer Person, die keinerlei Vertrauen auf Buddha, Dharma und Sangha besitzt, beibringen, wie die subtilen Energien und Kanäle beeinflußt werden. Die Übungen einer solchen Person sind ebenfalls keine Anwendung von Tantra; sie ist nicht einmal eine Anwendung von Dharma. Eine Anwendung von Tantra ist also etwas, das vom eigenen Geist ausgeführt werden muß; es muß zudem eine außerordentlich präzise Anwendung auf der Grundlage des Geistes sein.

Wenn die Gesamtheit der Unterweisungen des Buddha zusammengefaßt wird, spricht man von den *Drei Sammlungen* oder *Tripitaka* auf sanskrit. Sie enthalten alle Unterweisungen des Buddha und sind als inhaltliche Zusammenfassung der Unterweisungen des Buddha zu verstehen. Der Inhalt aller Unterweisungen des Buddha sind die *Drei Schulungen*. Das sind die Schulung der Ethik, der Konzentration und der Weisheit. Die drei Abteilungen der Tripitaka werden als *Vinaya*, *Abhidharma* und *Sutra* bezeichnet. Die Vinaya beschreibt in erster Linie das richtige Verhalten von Körper und Rede; Abhidharma beschreibt die Entwicklung von Weisheit; die Sutras beschreiben die Schulung von Konzentration. Die Erklärungen der Tantras beschreiben in erster Linie die Schulung der Konzentration, und als solche gehören sie in die Sammlung der Sutras. So sieht man, daß die Anwendung der Tantras in erster Linie eine Anwendung der Meditation ist und im besonderen eine Anwendung der Konzentration. Buddha erklärt also in den Tantras vorwiegend spezifische Methoden zur Entwicklung von Konzentration.

Man sollte sich also unbedingt merken: *Es gibt keine Unterweisung des Buddha, die nicht in den Drei Sammlungen, dem Tripitaka, enthalten ist.* In der Einleitung zu den Erklärungen der Tantras sagt Buddha:

«Ich gebe die Unterweisungen des Geheimen Mantra in der Art der Sutras.»

Am Anfang einiger Tantras hat Buddha diese Aussage genau in dieser Weise formuliert. Die Bezeichnung, die Rinpotsche für Tantra verwendet hat, ist *sang ngak*, das heißt *Geheimes Mantra*. Es wird von *Mantra* ebenso wie auch von *Tantra* gesprochen; die Bedeutung ist die gleiche. Das Wort *Mantra* ist eine Zusammensetzung aus *manas* und *tra*; *manas* bedeutet *Geist*; *tra* bedeutet *schützen*; *manas* bezieht sich im besonderen auf den Denksinn. So bedeutet das Wort *Mantra* also *Beschützen des Geistes*.

Tantra hat die gleiche Bedeutung, denn die Aussage von *man* und *tan* ist dieselbe. *Tan* bedeutet *Kontinuum* und bezieht sich auf das Kontinuum des Geistes. *Tan* kann man als Fluß des Bewußtseins übersetzen; das heißt, *Tantra* bedeutet ein *Schützen des Bewußtseinsstroms* oder Bewußtseinskontinuums. Mantra und Tantra haben also die gleiche Bedeutung; *Mantra* wird als *Beschützen des Denksinns* übersetzt; *Tantra* als *Beschützen des Kontinuums, des Bewußtseins*.

Das Wort *tra* bedeutet *beschützen* und hat die gleiche Bedeutung wie der Name *Tara*; *tra* und *Tara* haben in Sanskrit die gleiche Wurzel und bedeuten *beschützen*, *befreien*, *retten*. Auf tibetisch wird für Tara *Drölma* verwendet. Dieser Name bedeutet

Retter, Beschützer, Befreier des Geistes. Die gleiche Silbe ist also in *Mantra* und *Tantra* zu finden; es ist dieses *tra*, das *schützen* bedeutet; ein Beschützen des Denksinns oder des Kontinuums des Geistes.

Wenn diese Ausdrücke die Bedeutung des Beschützens haben, fragt man sich, wovor sie schützen, was es zu beschützen gibt? Man kann von Beschützen nur sprechen, wenn etwas beschützt wird. Es wird der Denksinn oder das Bewußtseinskontinuum beschützt; das heißt, wenn der Geist sich in einem leidvollen Zustand befindet, kann man ihn vor Leiden schützen. Wenn eine Person ins Wasser gefallen ist, kann man davon sprechen, daß man sie vor dem Ertrinken schützt. Solange nichts ins Wasser gefallen ist, kann man nicht davon sprechen, daß etwas daraus gerettet wird. Nicht alles, was ins Wasser fällt, und nicht bei allem, was man aus dem Wasser herauszieht, kann von Schützen gesprochen werden. Fischer ziehen ständig Fische aus dem Wasser, aber niemand wird sagen, daß die Fische dadurch gerettet werden.

Fällt dagegen eine Person in einen reißenden Strom und zieht man sie aus dem Strom heraus, dann kann man wirklich von Retten sprechen. Wenn der eigene Geist nicht in einem leidvollen Zustand wäre, gäbe es auch kein Beschützen vor Leid und kein Befreien des Geistes von Leid; weil er sich aber in einem Zustand von Leid befindet, ist ein Befreien von Leid ein sinnvolles und notwendiges Ziel. Auch Körper und Rede befinden sich in einem Zustand von Leid. Durch ein Befreien des Geistes von Leid wird

auch ein Befreien des Körpers und der Rede von Leid erreicht, und somit wird die ganze Existenz befreit.

Wir befinden uns im bedingten Dasein und kreisen darin. Weil unser Geist in bedingter Weise existiert, ist auch unser Körper in bedingter Existenz gefangen. Es ist nicht umgekehrt, es ist nicht unser Körper, der sich in bedingter Existenz befindet und dadurch den Geist zu einem bedingten Dasein zwingt; sondern es ist der Geist, der in bedingter Weise existiert, wodurch auch der Körper bedingtes Dasein erfährt. Weil das Geisteskontinuum in bedingter Weise existiert, nimmt man durch die Geburt unweigerlich einen Körper, der von leidvoller Natur ist. Man hat keine andere Wahl. Weil unser Geist in bedingter Weise existiert, erfahren auch Körper und Rede die Konsequenzen bedingten Daseins.

Wenn es einem gelingt, den Geist von bedingtem Dasein zu befreien, werden dadurch auch Rede und Körper von bedingtem Dasein frei und erfahren nicht weiter die Leiden bedingten Daseins. Nachdem man Freiheit von bedingtem Dasein erreicht hat, nimmt man nach wie vor einen Körper und besitzt die Fähigkeit der Rede, aber es ist kein Körper von leidvoller Natur mehr und auch keine Rede von leidvoller Natur. Wenn das Kontinuum des Geistes von bedingtem Dasein frei ist, werden auch Körper und Rede, die man erlangt, frei von Leiden sein.

Es ist wichtig, die Eigenschaft des Geisteskontinuums zu verstehen. Wenn von Tantra gesprochen wird, sollte man sich bewußt sein, daß sich der Ausdruck *tan* auf den Fluß des Be-

wußtseins bezieht. Auch sollte man verstehen, daß Geist nicht ein abgeschlossenes Objekt ist, das zu einem gewissen Zeitpunkt existiert und dann aufhört zu existieren, sondern vielmehr eine Kontinuität, einen Fluß darstellt. Weil der Geist ein Kontinuum ist, existiert er immer weiter in bedingtem Dasein, und man nimmt unweigerlich einen Körper nach dem anderen und wird jeden Körper auch unweigerlich wieder wegwerfen. Unser Körper hat auch eine gewisse Kontinuität, aber es ist eine gegenwärtige Kontinuität, die über eine gewisse Zeit besteht und dann aufhört. Man wirft den Körper weg und nimmt einen neuen, während die Kontinuität des Geistes fortlaufend ist. Solange das Kontinuum des Geistes in bedingtem Dasein existiert, folgt unweigerlich, daß wir immer wieder Körper von leidvoller Natur nehmen. Diese Tatsache wird als *bedingtes Dasein* bezeichnet.

Wenn vom Fluß oder der Kontinuität des Geistes gesprochen wird, die von einer Existenz zur nächsten weitergeht, wäre es falsch, zu denken, daß *alle* Aspekte des Geistes von einer Existenz zur nächsten weitergehen oder daß alle Aspekte des Denkbewußtseins immer weitergehen. Vielmehr gibt es viele Teile des Denkbewußtseins, die, wie der Körper, nur während dieses Lebens existieren und mit dem Ende dieses Lebens ein Ende finden. Sowohl Körper als auch Geist besitzen verschiedene Stufen der Feinheit. Es gibt grobe und subtile Teile sowohl des Geistes als auch des Körpers. Nur der subtilste Zustand des Geistes geht von einer Existenz zur nächsten weiter, nicht die groben Zustände.

Allgemein sagt man, daß der Körper nicht von einer Existenz zur anderen weitergeht; man sieht auch niemanden, der seinen Körper mitnimmt, wenn er stirbt. Und das ist auch tatsächlich so. Aber wenn man sich sehr genau ausdrückt, ist es richtig zu sagen, daß der *subtilste* Aspekt des Körpers von einer Existenz zur nächsten weitergeht. Diese Erklärungen findet man in den Tantras. Die Zusammenhänge der subtilsten Zustände des Körpers und des Geistes hat Buddha in den anderen Unterweisungen nicht ausführlich beschrieben; in genauer und vollständiger Weise hat er sie in den Tantras dargelegt. In den Unterweisungen des Abhidharma hat Buddha die Funktionsweise, die Eigenschaften, die Natur des Geistes und des Körpers in umfangreicher Weise beschrieben, aber nicht die subtilsten Zustände von Körper und Geist. Diese Erklärungen hat er in den Tantras gegeben.

Man sagt, daß die Tantras die innerste Essenz der Unterweisungen Buddhas sind. Es gibt viele Gründe, die diese Aussage rechtfertigen. In den Unterweisungen des kleinen und großen Fahrzeugs hat Buddha in umfangreicher und tiefgreifender Weise die Zusammenhänge von Körper und Geist beschrieben, ebenso die Zusammenhänge von Grundlage, Weg und Ziel. Aber die innerste Essenz der Unterweisungen hat Buddha in den Tantras gegeben.

Es gibt Personen, die die Meinung vertreten, daß die Tantras nicht Unterweisungen Buddhas sind; sie machen einen großen Fehler, denn sie betrachten die innerste Essenz der Unterweisungen des Buddha als etwas, das nicht von Buddha stammt. Es ist

eine Auffassung ähnlich der, daß das Dotter nicht zum Ei gehört; eine Auffassung, die sagt, die Schale des Eis und das Eiweiß sind das eigentliche Ei, das Dotter ist unwichtig und gehört eigentlich gar nicht zum Ei. Die Tantras sind die innersten, allerpräzisesten, tiefgreifendsten Erklärungen Buddhas.

Bei unserem Kreisen im bedingten Dasein von einer Existenz zur anderen nehmen wir die groben Zustände des Geistes nicht mit, genausowenig wie wir den groben Körper mitnehmen. Aber der allersubtilste Zustand des Geistes geht von einer Existenz zur anderen weiter, und mit ihm auch der subtilste Aspekt des Körpers. Der subtilste Zustand des Geistes wird in den Tantras *Klares Licht* genannt.

Der Zustand des Geistes, wie wir ihn jetzt, in unserem gegenwärtigen Leben im wachen Zustand erfahren, ist der gröbste Zustand des Geistes. Im Traum nimmt der Geist einen subtileren Zustand an. Im tiefen Schlaf ohne Traum ist er noch subtiler. Wenn man ohnmächtig wird, fällt der Geist ebenfalls in einen subtilen Zustand, ähnlich wie im Zustand des Tiefschlafs. Eines Tages müssen wir sterben, und im Vorgang des Todes erreicht der Geist noch viel subtilere Zustände als im tiefen Schlaf.

Im Vorgang des Todes verlieren die vier Urstoffe die Kraft, den Geist zu unterstützen. Das grobe Windelement ist dabei der letzte Urstoff, der diese Kraft verliert.

An diesem Punkt hört auch der Atem auf, und dann sagt man im allgemeinen, die Person sei gestorben. In Wirklichkeit ist die Person an diesem Punkt noch nicht tot. Nach dem Aufhören des

Atems folgen noch drei weitere Zustände, die als Zustand des Erscheinens, Zunehmens und Erreichens bezeichnet werden. Es sind Zustände des Geistes, bei denen der jeweils nachfolgende subtiler ist als der vorhergehende. Im Verlauf dieses Vorgangs hören alle groben Zustände des Geistes auf; es sind die sogenannten *achtzig natürlichen Vorstellungen* in uns, die an diesem Punkt aufhören. Am Ende des dritten Zustandes tritt eine Bewußtlosigkeit ein; danach tritt der subtilste Zustand des Geistes auf, der *Klares Licht* genannt wird. Er wird auch als Geist des Todeszustands bezeichnet.

Der Zeitpunkt, an dem der Atem aufhört, ist also nicht der eigentliche Zeitpunkt des Todes. Der eigentliche Tod ist erst erreicht, wenn der allersubtilste Zustand des Geistes auftritt. In diesem Zustand verweilt die Person dann einige Zeit. Danach tritt eine Bewegung des Geistes auf, und mit dieser ersten Bewegung des Geistes entstehen wieder gröbere Zustände, und das nächste Leben beginnt. Alles, was bis zu diesem Zeitpunkt aufgetreten ist, gehört noch zu diesem Leben. Die erste Bewegung des Geistes nach dem subtilsten Zustand ist der Anfang der nachfolgenden Existenz. So sieht man, daß es dieser subtilste Zustand des Geistes ist, der die Verbindung zur nächsten Existenz herstellt; es sind nicht die gröberen Zustände des Geistes. Diese finden alle schon vorher im Prozeß des Todes ihr Ende.

Zuvor wurde die Bedeutung der Ausdrücke *Mantra* und *Tantra* erklärt und dabei erwähnt, daß Tantra sich auf das Kontinuum des Bewußtseins bezieht. Unter *tan* wird das Kontinuum des sub-

tilsten Zustandes des Geistes verstanden. Ebenfalls wurde zuvor von grobem und subtilem Körper gesprochen. Was ist unter dem subtilsten Zustand des Körpers zu verstehen? Es sind die subtilen Energien, die den subtilsten Zustand des Geistes begleiten; diese Energien werden als der eigentliche, subtilste Zustand des Körpers bezeichnet. Jeder Zustand des Geistes hat einen Träger, und dieser Träger ist immer eine solche subtile Energie. Nur auf der Grundlage eines solchen Trägers kann jeder Geisteszustand funktionieren.

Alle groben und subtilen Zustände des Geistes, die auftreten, führen bestimmte Funktionen aus. Daß sie funktionieren können, ist nur durch das Auftreten eines entsprechenden Trägers möglich, und der Träger ist immer eine begleitende subtile Energie. Auch diese begleitenden Energien treten in unterschiedlicher Feinheit auf. Es gibt grobe und feine, und die allersubtilste dieser Energien ist diejenige, die den subtilsten Zustand des Geistes begleitet. Die Zusammenhänge und die Funktionsweise des Geistes und der Trägerenergien sind in den Tantras in vollständiger Weise beschrieben. Wo diese Energien sich befinden, was die gröberen und subtileren Zustände des Geistes und dieser Trägerenergien sind, wie sie funktionieren – alle diese Zusammenhänge sind in präziser und vollständiger Weise in den Tantras dargelegt. In anderen Unterweisungen werden sie nicht beschrieben.

Wenn vom Kreisen in bedingtem Dasein gesprochen wird, fragt man sich, was es nun tatsächlich ist, das da in bedingter Weise kreist. Es ist das Kontinuum des subtilsten Zustandes des Geistes

und der ihn tragenden Energie, dieser subtilsten Trägerenergie. Diese beiden sind es, die in bedingtem Dasein kreisen. Warum kreisen das Kontinuum des subtilsten Geistes und die ihn tragende Energie in bedingtem Dasein? Sie kreisen aufgrund von Hindernissen.

Weshalb nimmt das Kontinuum von subtilstem Geist und ihn tragender Energie immer wieder einen Körper von leidvoller Natur, nur um ihn wieder abzuwerfen und wieder zu nehmen? Diesen ganzen Vorgang könnte es doch eigentlich bleibenlassen. Daß dies nicht bleibengelassen wird, sondern immer wieder ein neuer Körper genommen wird, kommt dadurch zustande, daß dieses Kontinuum von subtilstem Geist und ihn tragender Energie keine Freiheit hat, sondern unter der Macht der Handlungen und Verblendungen steht.

In dieser Weise kreisen wir in bedingtem Dasein, in dieser Weise befindet sich das Kontinuum des Geistes in einem leidvollen Zustand; und davor gilt es, das Kontinuum des Geistes zu beschützen. Aus einem solchen Leid und seinen Ursachen gilt es, das Kontinuum des Geistes zu befreien.

Das Kontinuum des subtilsten Geistes hat keine Unreinheiten, keinerlei Hindernisse. Es ist in seiner Natur frei von Hindernissen und wird lediglich durch Handlungen und Verblendungen behindert. So heißt es, daß die Natur des Geistes wie klares Licht ist; die Hindernisse sind momentan, der subtilste Zustand des Geistes ist in seiner eigentlichen Natur frei von Hindernissen und Unreinheiten. Weil dieser subtilste Zustand des Geistes von außen

behindert wird, kreist er in bedingtem Dasein. Freiheit von bedingtem Dasein zu erreichen bedeutet nichts anderes, als den Geist von diesen Behinderungen, die von außen auf das Kontinuum des subtilsten Geistes einwirken, zu befreien. Das ist es, was unter dem Erreichen der Befreiung zu verstehen ist. Es gibt nichts anderes zu befreien.

Wenn das subtilste Kontinuum des Geistes von außerordentlich starken negativen Handlungen behindert wird, erzeugt dies Daseinsformen der elenden Bereiche. Wenn das subtilste Kontinuum nicht von starken negativen Handlungen behindert wird, sondern allgemein von Handlungen und Verblendungen, von Verlangen und Unwissenheit, wird allgemeines bedingtes Dasein erzeugt. Solche Daseinsformen wie zum Beispiel unsere gegenwärtige sind Daseinsformen des bedingten Daseins. Es ist keine Daseinsform, in der wir vollständige Freiheit haben, keine Daseinsform, die frei von bedingtem Dasein ist. Denn unser gegenwärtiges Kontinuum des Geistes ist von Handlungs-Hindernissen ebenso wie von Verblendungs-Hindernissen geprägt. Wir haben keine Kontrolle über das Kontinuum unseres Geistes, sondern erfahren eine Behinderung durch Handlungen und Verblendungen.

Ob diese Beschreibung der Wirklichkeit entspricht oder nicht, kann man leicht selbst erkennen. Diese Beschreibung ist nicht irgendeine Theorie, denn man kann sehr schnell prüfen, ob man von Leiden des Körpers und des Geistes frei ist. Wir erfahren solches Leid; wir haben keinerlei Freiheit darüber. Ebenso treten in uns Verblendungen auf. Ohne es wirklich zu wollen, werden wir

wütend, verärgert und sind eifersüchtig und so weiter. Verlangen und Unwissenheit behindern unseren Geist ständig, ununterbrochen. So haben wir zwar ein Dasein in einem angenehmen Bereich erreicht, sind aber nicht frei, sondern kreisen nach wie vor in bedingtem Dasein. Die Wurzel dieses Problems liegt darin, daß unser Kontinuum des subtilen Geistes von Handlungen und Verblendungen behindert wird. Durch diese Behinderungen kreist das subtilste Kontinuum unseres Geistes in bedingter Weise. Das ist die Art und Weise, wie ein Wesen in bedingtem Dasein existiert, das ist es, was unter dem Ausdruck *Wesen des bedingten Daseins* zu verstehen ist.

Wenn die Behinderungen durch Handlungen und Verblendungen, die auf das Kontinuum des subtilen Geistes wirken, beseitigt werden, ist eine Befreiung von bedingtem Dasein erreicht. Damit ist das Kontinuum des bedingten Daseins beendet. Das Kontinuum der Person hat damit aber kein Ende gefunden, und die Kontinuität des eigenen Geistes und Körpers hat auch kein Ende gefunden. Was ein Ende gefunden hat, ist die Kontinuität des bedingten Daseins. Ein Ende des Kontinuums des eigenen subtilsten Körpers und Geistes gibt es nicht.

Wenn das Kontinuum des bedingten Daseins beendet ist, muß dadurch aber nicht unbedingt ein vollständiges Ende aller Behinderungen erreicht sein. Es gibt das Greifen nach gewöhnlicher Erscheinung, und dieses Greifen nach gewöhnlicher Erscheinung hat nicht unbedingt ein Ende mit dem Ende der Handlungen und Verblendungen. Selbst wenn ein Ende bedingten Daseins erreicht

ist, kann dieses Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen nach wie vor vorhanden sein. Dieses Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen ist die subtilste Behinderung; es ist die Behinderung, die selbst Aryas auf hohen Stufen noch beeinflußt.

Wenn bedingtes Dasein beendet wurde, aber das Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen in der Person noch vorhanden ist, dann ist die Person zwar frei von bedingtem Dasein, aber nach wie vor ein gewöhnliches Wesen. Erst wenn das Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen beendet und der Geist von dieser letzten Behinderung frei ist, hat man den Zustand der Erleuchtung erreicht. Das Befreien des Kontinuums von diesem Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen ist es, was als Erreichen der Erleuchtung bezeichnet wird. Ob ein Wesen den Zustand der Erleuchtung erreicht oder nicht, hängt also davon ab, ob die Behinderung des Greifens nach gewöhnlichem Erscheinen beseitigt wird oder nicht.

In den Tantras wird als subtilste Art der Behinderung das Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen beschrieben. Es ist das Haupthindernis, das dem Erreichen der höchsten Erleuchtung im Wege steht. Davon gilt es, den Geist zu befreien. Das Kontinuum des Geistes muß also von der subtilsten Behinderung, dem Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen, befreit werden.

Wenn von *Mantra* oder *Tantra* gesprochen wird, die beide die Bedeutung haben, *das Kontinuum des Geistes schützen*, bedeutet das, den Geist vor dem Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen zu beschützen, ihn von der Behinderung des Greifens nach gewöhnlichem Erscheinen zu befreien. Das ist die eigentliche oder letzt-

liche Bedeutung von *Mantra* oder *Tantra*. Im allgemeinen versteht man unter diesen beiden Ausdrücken durchaus, Geist und Körper von allen Leiden zu befreien, zu beschützen; letztlich aber bedeuten sie, den Geist von dem *Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen* zu befreien.

Solange dieses Greifen nicht beseitigt ist, mag ein Wesen andere Eigenschaften erreicht haben, andere wertvolle Fähigkeiten erlangt haben, andere Hindernisse beseitigt haben – es hat nicht die volle Erleuchtung erreicht. Das Erreichen der vollen Erleuchtung hängt einzig davon ab, ob das Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen beseitigt worden ist oder nicht. Deshalb gilt es, das Kontinuum des Geistes davon zu befreien.

Selbst wenn die Verblendungen beseitigt worden sind, wenn die Handlungen ein Ende gefunden haben und somit die Leiden und die Ursachen aller Leiden beseitigt sind, hat ein Wesen dennoch nicht die volle Erleuchtung erreicht. Selbst wenn Erbarmen, Liebe und Weisheit vollständig erlangt worden sind, selbst wenn eine Wahrnehmung der letztlichen Wirklichkeit erlangt worden ist – solange dieses Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen nicht beseitigt worden ist, hat die Person die volle Erleuchtung noch nicht erlangt. Ob Erleuchtung erreicht ist oder nicht, hängt einzig vom Beseitigen dieser subtilsten Behinderung ab. Das spezifische Hindernis, das es durch die Anwendung der Tantras zu beseitigen gilt, ist das Greifen nach gewöhnlichem Erscheinen.

In anderen Unterweisungen hat Buddha beschrieben, wie man Handlungen und Verblendungen beseitigt. Er hat alle Mittel und

Methoden beschrieben, mit denen man die Hindernisse der Handlungen, die Hindernisse der Verblendungen und die Hindernisse des Wissens beseitigt. Aber wie man die Behinderung des Greifens nach gewöhnlichem Erscheinen beseitigt, das hat Buddha in den Tantras beschrieben. Dies ist ein weiterer Grund, warum die Erklärungen der Tantras die allerinnerste Essenz der Unterweisungen Buddhas sind.

Es wurde bereits erwähnt, daß die Ausdrücke *Tantra* und *Mantra* in sich bereits eine tiefgreifende Bedeutung enthalten, nämlich das Kontinuum des Geistes zu beschützen und zu befreien. Und wovor? Vor der Behinderung des Greifens nach gewöhnlicher Erscheinung.

Das ist die eigentliche, letztliche Bedeutung von Tantra. Allein schon durch ein richtiges Verständnis der Ausdrücke *Mantra* und *Tantra* wird man die eigentliche, letztliche Bedeutung der Tantras richtig verstehen können. Wenn man schon die Bedeutung dieser Ausdrücke nicht richtig versteht, besteht die Gefahr, daß man die eigenartigsten Vorstellungen mit Tantra verbindet.

In Wirklichkeit ist es so, daß für das Erreichen der vollen Erleuchtung es unumgänglich ist, die Methoden der Tantras anzuwenden. Durch die anderen Mittel ist es möglich, von allen Behinderungen, außer von dem letztlichen Hindernis des Greifens nach gewöhnlichem Erscheinen, freizukommen. Dieses kann nur durch die Anwendung der Tantras überwunden werden. Personen, die den Zustand der vollen Erleuchtung erreichen wollen, sehen sich früher oder später mit der unumgänglichen Notwendigkeit konfrontiert, den Anwendungen der Tantras zu folgen.

Fragt man sich nun, ob man nicht gleich, von Anfang an, wenn man beginnt, Dharma zu folgen, Tantra anwenden müßte? Die Antwort ist: dazu besteht keine Notwendigkeit. Auch wenn man dem Weg des Kleinen Fahrzeugs folgt, ist das ganz korrekt.

Wenn man dem Weg des Großen Fahrzeugs ohne Verbindung mit den Tantras folgt, was als Weg der Paramitas bezeichnet wird, ist das völlig korrekt. Es gibt viele ausgezeichnete Möglichkeiten, Dharma ohne Verbindung mit Tantra anzuwenden. Und wenn man die Möglichkeit hat, sich von Anfang an mit der Anwendung von Tantra ein wenig zu versuchen, ist auch das in Ordnung. Aber was immer man anwendet, es ist immer notwendig und unumgänglich, es fehlerfrei anzuwenden.

Eine oberflächliche Anwendung von Dharma ist nur Zeitverschwendung. Wenn man die Gelegenheit hat, Tantra anzuwenden, ist das außergewöhnlich, denn im allgemeinen ist es außerordentlich selten, daß ein Wesen die Möglichkeit hat, Dharma zu treffen und anzuwenden, und noch seltener, daß es die Möglichkeit hat, Tantra anzutreffen und anzuwenden. In den Schriften wird gesagt, daß die Möglichkeit, die Unterweisungen des Tantra anzutreffen, so selten ist wie das Auftreten der Udumvara-Blume, die nur blüht, wenn ein Buddha in der Welt erscheint. Es ist somit eine außerordentlich seltene Blume, und die Möglichkeit, einer Anwendung von Tantra zu folgen, wird als ähnlich rar betrachtet.

Buddhas treten für das Wohl der Wesen ständig und in verschiedenen Erscheinungen in der Welt auf. Fragt man sich, ob alle Buddhas Unterweisungen der Tantras geben, dann ist die Antwort

nein. Es ist unmöglich, die Zahl der Erscheinungen der Buddhas anzugeben. Ständig gibt es Erscheinungen der Buddhas für das Wohl aller Wesen, für das Wohl eines einzelnen Wesens – eine unbegrenzte Zahl von Buddhas tritt ständig auf; solche, die wir erkennen können, und solche, die wir nicht erkennen können.

Es wird gesagt, daß in diesem Zeitalter tausend besondere Erscheinungen der erleuchteten Wesen auftreten, die eindeutig als Buddhas erkennbar sind. Buddha Schakyamuni ist einer aus diesen tausend. Der vorhergehende war Buddha Kaschyapa, und der nächste wird Buddha Maitreya sein. Diese besonderen Erscheinungen geben vollständige Unterweisungen. Aber nicht alle werden Unterweisungen der Tantras geben, sondern nur ein oder zwei aus diesen tausend sind es, die die Tantras lehren. Einer von ihnen ist Buddha Schakyamuni.

Ob Buddhas Unterweisungen der Tantras geben oder nicht, hängt nicht davon ab, ob sie sie kennen oder nicht; selbstverständlich beherrschen Buddhas diese Unterweisungen immer. Es hängt vielmehr davon ab, ob die Wesen, die von der Gegenwart einer solchen Erscheinung profitieren, in der Lage sind, durch ihre Neigungen, Wünsche und Fähigkeiten den Unterweisungen der Tantras zu folgen. Diese Voraussetzungen auf der Seite der Wesen treten nur selten auf. Buddha Schakyamuni hat ein ganz außergewöhnliches Erbarmen für die Schüler. Gleichzeitig haben auch seine Schüler die Voraussetzungen für die Anwendung von Tantras. Aus diesem Grund hat Buddha Schakyamuni die Tantras gelehrt.

Die Schüler, die direkt von den Erklärungen der Tantras profitierten, waren in den meisten Fällen Bodhisattvas. Gewöhnliche Schüler erhielten diese Erklärungen nicht. Einige Unterweisungen der Tantras hat Buddha Schakyamuni in seiner allgemeinen Erscheinung als Mönch gegeben. Die meisten Unterweisungen der Tantras hat Buddha Schakyamuni jedoch gegeben, indem er selbst die Gestalt der entsprechenden Gottheit annahm, das Mandala der Gottheiten entstehen ließ und die Schüler in dieses Mandala einführte.

Die Unterweisungen der Tantras sind außerordentlich selten. Wir haben das Glück, in einer Zeit zu leben, in der Buddha diese Unterweisungen gegeben hat und in der sie noch nicht vergangen sind. Sie bestehen noch, und somit die Möglichkeit, Tantra zu lernen und anzuwenden, ebenso. Weil dies eine so außerordentlich seltene Möglichkeit ist, ist es auch richtig, sich darin zu üben, Tantra anzuwenden.

Tantra wurde für Schüler mit außerordentlich scharfen geistigen Fähigkeiten und hoher geistiger Entwicklung unterrichtet; für Schüler mit unvergleichlichem Vertrauen, extrem starkem Erbarmen und sehr scharfer Weisheit. Fragen wir uns, ob wir diese Eigenschaften erfüllen, lautet die Antwort: wohl kaum.

Fragt man sich also, ob man wirklich ein geeigneter Schüler für die Anwendung der Tantras ist, dann ist die Antwort, daß das wohl sehr schwierig sein dürfte. Aber die Tatsache, daß ein solches Dharma vorhanden ist und man die Gelegenheit hat, es zu treffen, daß man das Glück hat, einen Meister zu treffen, der

solche Unterweisungen beherrscht und weitergeben kann, sind Zeichen, daß man ein gewisses heilsames Potential hat, Tantra zu treffen. Deshalb ist es auch gerechtfertigt, sich in der Anwendung von Tantra zu versuchen. Würde man keine Eindrücke besitzen, die eine Verbindung mit Tantra ermöglichen, käme man gar nicht in die Lage, mit Tantra in Berührung zu kommen.

Das Vorhandensein der Unterweisungen der Tantras und auch die Gegenwart der Meister, die sie weitergeben können, sind nicht die einzige Voraussetzung, daß wir Tantra treffen und anwenden können. Von der eigenen Seite her einerseits den Wunsch zu haben, solchen Anwendungen zu folgen, andererseits ein Vertrauen in diese Anwendungen zu haben ist schon außerordentlich selten und ungewöhnlich. Wie stark das Vertrauen und der Wunsch nach solchen Anwendungen in einem sein mögen, stärker oder schwächer – daß man mit solchen Gelegenheiten in Berührung kommt und dann auch Interesse zeigt, entsteht nur aufgrund des Vorhandenseins solcher Eindrücke. Denn im allgemeinen ist es außerordentlich selten, daß der Wunsch nach Dharma in einem Wesen auftritt.

Der Meister Schantideva hat diese Situation mit einer mondlosen, finsteren Nacht verglichen, in der schwarze Wolken den Himmel gänzlich verdecken. Aber auch in einer solchen Nacht tritt manchmal ein Blitz auf, der für einen Augenblick alles erhellt. Genauso ist das Auftreten des Wunsches, Dharma anzuwenden, in den Wesen, in denen sonst ständig die Dunkelheit der Unwissenheit herrscht. Auch in dieser Finsternis tritt manchmal für

einen kurzen Augenblick etwas Gutes auf. Dies ist sehr, sehr selten, und von außerordentlichem Wert. Diese kurzen Augenblicke von etwas Gutem treten im eigenen Geist einerseits durch Eindrücke aus früheren Existenzen auf und andererseits durch den Segen der Buddhas. Durch ihr Zusammenwirken entstehen für einige Augenblicke solche besonderen Zustände. Wenn solche wertvollen Augenblicke auftreten, muß man sich bemühen, sie nicht vergehen zu lassen, sondern sie sinnvoll zu benützen; das heißt, nicht einfach das Licht des Blitzes die Umgebung nur für einen Augenblick erhellen lassen, sondern dieses Licht fest und stabil machen und es weiterleuchten lassen.

Die Tatsache, daß man Interesse an der Anwendung von Tantra hat, daß man mit Tantra in Berührung kommt, ist kein Zufall. Das Zusammentreffen der eigenen Möglichkeiten und der äußeren Voraussetzung ist kein gewöhnlicher Zufall. Nur weil die entsprechenden Potentiale gegeben sind, kann ein Zusammentreffen innerer und äußerer Umstände auftreten. Deswegen ist es auch richtig und korrekt, sich für Tantra zu interessieren und sich damit zu beschäftigen. Auch die Tatsache, daß man sich aus eigenem Antrieb mit Dharma beschäftigen möchte, daß man Interesse daran hat und den Wunsch hat, Dharma zu hören, ist kein Zufall. Es ist ein besonderer Wunsch, der nicht ohne Ursachen entstehen kann. Vielmehr ist dieser Antrieb von der eigenen Seite her das Resultat spezifischer Eindrücke, die man durch große Anstrengungen in der Vergangenheit erworben hat. Nur dank der Anstrengungen in der Vergangenheit treten solche Situationen auf,

in denen alle notwendigen Voraussetzungen zusammenkommen. Die Verantwortung, die man dann in einer solchen Situation hat, ist, sie zu benützen, um sie stabil zu machen, sie weiterzuentwickeln, um in der Zukunft noch bessere Situationen zu erreichen.

Im Moment sind alle Voraussetzungen vorhanden. Wenn man sie aber nicht nützt, um eine größere Festigung und Erweiterung zu erzielen, ist es wie das Verbrauchen der Anstrengungen der Vergangenheit, ohne weitere Möglichkeiten für die Zukunft zu setzen. Wenn zum Beispiel ein Vater sein Leben lang hart gearbeitet und dadurch ein Vermögen geschaffen hat, durch das der Sohn gut leben kann, dieser Sohn das Vermögen aber nur verjubelt, anstatt Anstrengungen zu machen, es zu erhalten, wird man das doch als ein unpassendes Verhalten des Sohnes bezeichnen. Nicht nur erzeugt er für sich einen großen Schaden, er vergeudet auch die großen Anstrengungen des Vaters. Ähnlich ist unsere eigene Situation. Die außerordentlich wertvolle Gelegenheit, in der wir uns gerade befinden, in der alle Voraussetzungen zusammengekommen sind, ist das Resultat großer Anstrengungen der Vergangenheit. Wenn wir diese Möglichkeit nicht nützen, um weitere Voraussetzungen für die Zukunft zu schaffen, sondern lediglich die Gelegenheit vergehen lassen, werden von der eigenen Seite für die Zukunft sehr negative Ursachen gesetzt, und die großen Anstrengungen der Vergangenheit werden einfach vergeudet.

Daß man die Gelegenheit hat, das Dharma zu treffen, und im

besonderen die Unterweisungen des Tantra, ist etwas, das sehr, sehr selten und schwer zu finden ist. Selbst wenn wir also nicht alle Voraussetzungen eines geeigneten Gefäßes für die Anwendung von Tantra erfüllen, ist es dennoch richtig, in fehlerfreier Weise zu versuchen, einer Anwendung von Tantra innerhalb der eigenen Möglichkeiten zu folgen. Denn gewisse Voraussetzungen sind von der eigenen Seite gegeben.

Die Tantras sind hohe, fortgeschrittene Anwendungen und in keiner Weise einfach. Um sich in der Anwendung von Tantra auch nur zu versuchen, ist es notwendig, wenigstens von der Motivation her eine Einstellung zu erreichen, die der eigentlich benötigten Motivation für die Anwendung der Tantras nahekommt oder ihr wenigstens ähnlich ist.

Für die eigentliche Anwendung des Tantra ist es notwendig, großes Erbarmen zu entwickeln, den Geist der Erleuchtung im eigenen Kontinuum hervorzubringen und die Anschauung der Leerheit vollständig zu erlangen. Das sind die eigentlichen, unumgänglichen Voraussetzungen für die Anwendung von Tantra. Diese Dinge sind für uns im Moment sehr schwierig. Aber um sich mit Tantra zu beschäftigen, ist es dennoch notwendig, Einstellungen hervorzubringen, die diesen wenigstens ähnlich sind. Wenn das Eigentliche schon nicht zu erreichen ist, muß wenigstens etwas erreicht werden, daß dem Eigentlichen ähnlich ist. Gänzlich unpassend sind entgegengesetzte Einstellungen.

Wenn Auffassungen in einem vorhanden sind, die den eigentlich notwendigen Voraussetzungen für die Anwendung von

Tantra direkt entgegengesetzt sind, ist eine Beschäftigung mit Tantra immer falsch und unakzeptabel. Es ist ähnlich, wie wenn man die Aufgabe hätte, in Richtung Osten zu reisen. Wenn man fliegen kann, geht das recht schnell; wenn man einen Esel reitet, macht man doch auch irgendwie Fortschritte in Richtung Osten, und selbst wenn man zu Fuß in Richtung Osten geht, kommt man seinem Ziel ein wenig näher. Was ganz und gar nicht paßt, ist, sich für diese Aufgabe in Richtung Westen zu bewegen. Wollte man zum Beispiel nach Indien reisen, ist jeder Schritt, den man in Richtung Indien tut, ein Fortschritt. Richtet man sich nach Westen, wird man Amerika näherkommen, aber nicht Indien, und jedes Weitergehen in dieser Richtung entfernt einen immer weiter vom eigentlichen Ziel. Wenn man dann noch ein Flugzeug besteigt, das in die falsche Richtung fliegt, ist man ganz auf der falschen Fährte. Manche werden eine schlaue Antwort wissen und sagen, die Welt sei rund, also komme man ohnehin ans Ziel. Das ist jedoch eine Gegebenheit, die sich nicht auf unser Beispiel bezieht. Unser Beispiel bezieht sich auf die konventionelle Ebene, wo alles flach ist, nicht auf die letztliche Ebene.

Die Anwendung der Tantras ist das Mittel, mit dem man sehr schnell zum Ziel der vollen Erleuchtung gelangen kann. Es ist ähnlich, wie wenn man ein Flugzeug besteigen würde, um an sein Ziel zu fliegen. Wenn es einem nicht möglich ist, mit dem Flugzeug zu fliegen, sondern man ein kleines Auto benützen muß, bringt einen dieses Fahrzeug dem Ziel durchaus näher, und man kann es auch dafür gebrauchen. Ein Auto ist ein Fahrzeug, das

zwar nicht den Antrieb eines Flugzeugs hat, aber dennoch auch einen Motor hat und einen ähnlichen Kraftstoff benötigt. Es ist zwar nicht gleichwertig, hat aber dennoch gewisse Ähnlichkeiten. Wenn das Auto gar keinen Motor hätte, wäre es ein Ding, das einen nirgendwo hinbringen könnte.

Wenn wir Entsagung, Geist der Erleuchtung und reine Anschauung in vollständigem Umfang besitzen, bringt uns das sehr schnell ans Ziel. "Wenn wir diese nicht in vollständiger Weise besitzen, aber wenigstens etwas Ähnliches, dann bringt uns das dem Ziel näher. Tantra ist wie ein Fahrzeug, das einen schnell voranbringen kann, schneller, als wenn man zu Fuß geht, aber dieses Fahrzeug benötigt einen Motor, einen Antrieb. Im besten Fall einen ausgezeichneten Antrieb, und wenn dieser nicht vorhanden ist, dann wenigstens etwas Entsprechendes.

Der entsprechende Antrieb für die Anwendung von Tantra muß immer ein besonderes Vertrauen, ein besonderes Erbarmen und eine reine Anschauung sein. Es müssen diese Voraussetzungen wenigstens in gewisser Weise vorhanden sein, selbst wenn sie nicht vollständig sind. Aber es ist unmöglich, Tantra anzuwenden, wenn keinerlei Erbarmen vorhanden ist. Es ist nicht möglich, ohne jede Weisheit Tantra anzuwenden. Und es ist auch nicht möglich, ohne ein wirkliches, festes Vertrauen Tantra anzuwenden. Ein Wischiwaschi-Vertrauen ist nicht genug.

Es müssen also gewisse Voraussetzungen gegeben sein, auch wenn sie nicht ganz perfekt sind. Sind sie vorhanden, wird eine Anwendung von Tantra immer von großem Gewinn sein. In den

sechziger Jahren, als Rinpotsche in Indien lebte, gab es viele Leute, die aus dem Westen mit kleinen, schwachen Autos nach Indien kamen. Sie brauchten einige Zeit, aber sie sind angekommen. Um Tantra anwenden zu können, ist es ebenso notwendig, eine entsprechende Art von Motor zu besitzen. Auch wenn dieser nicht sehr stark und vollständig ist, es muß dennoch eine gewisse Antriebskraft vorhanden sein. Diese Antriebskraft für die Anwendung von Tantra sind ein besonderes Vertrauen, ein besonderes Erbarmen und Weisheit. Wenn diese vorhanden sind, dann wird eine Anwendung der Tantras immer von großem Nutzen sein.

Buddha hat gemäß den Fähigkeiten und Neigungen der Schüler Unterweisungen des Kleinen Fahrzeugs, des Großen Fahrzeugs, der Sutras und der Tantras gegeben. Die Anwendungen der Tantras sind für Schüler gedacht, die eine hohe Stufe der Entwicklung des Geistes erreicht haben. Für Schüler wie uns, die die notwendigen Eindrücke für eine mögliche Anwendung von Tantra besitzen, ist es durchaus wertvoll, sich gemäß den inneren und äußeren Voraussetzungen zu bemühen und einer Anwendung von Tantra zu folgen.

Wie zuvor an unterschiedlichen Beispielen verdeutlicht wurde, ist es nicht genug, einfach Interesse an Dharma zu haben, um Tantra anwenden zu können. Es müssen eine ganze Reihe von Voraussetzungen vorhanden sein. Allein aus Interesse an Dharma, aus Interesse an einem geistigen Weg sofort mit einer Anwendung von Tantra zu beginnen wird nicht gutgehen. Eine Per-

son, die nicht schreiben und lesen kann, aber Interesse hat, in die Schule zu gehen, und sofort mit wissenschaftlichen Studien beginnen will, wird nicht leicht Erfolg haben. Dazu ist es schon sinnvoller, zuerst lesen und schreiben zu lernen. Genauso ist es nicht möglich, sobald man ein gewisses Interesse an einem geistigen Weg hat, mit der Anwendung von Tantra zu beginnen; vielmehr muß man die notwendigen Voraussetzungen dafür im eigenen Geist schaffen.

Eine Anwendung von Dharma hat eine Reihenfolge, und diese sollte man unbedingt beachten. Dinge, die am Ende kommen, am Anfang zu tun wird nicht zum Erfolg führen. Wenn man eine Speise zubereitet, wird man nicht in dem Moment, wo es einem in den Sinn kommt, zu kochen, alles zustande bringen; auch das Zubereiten einer Speise benötigt gewisse Vorbereitungen und Voraussetzungen, die dies erst möglich machen. Man muß zuerst einkaufen gehen, sei es Reis, Früchte, Gemüse, was immer man benötigt, und dann die einzelnen Teile richtig vorbereiten und zusammenbringen. Man kann nicht, sobald man denkt, etwas kochen zu wollen, sofort ein großartiges Gericht auf den Tisch stellen. Entsprechend ist es für eine Anwendung von Tantra notwendig, entsprechende Vorbereitungen zu treffen.

Als äußere Voraussetzungen müssen einerseits, wie schon erwähnt, Unterweisungen der Tantras in der Welt vorhanden und lebendig sein; andererseits benötigt man einen Meister, der einem die Anwendung der Tantras erklären kann, der einem solche Erklärungen direkt, bereitwillig und voll Freude gibt; nicht

einen Meister, den man in eine Situation bringt, in der ihm nichts anderes mehr übrigbleibt, als einem Tantra zu erklären.

Bei allen Dingen im Dharma ist das so, seien es Erklärungen der Sutras oder der Tantras, Ermächtigungen oder Einweihungen. Immer ist es wichtig, daß der Meister diese Erklärungen und Einweihungen voll Freude und bereitwillig gibt. Ihn in eine Situation zu bringen, wo er mehr oder weniger gezwungen ist, das zu tun, wird nicht zum Erfolg führen. Das sind die äußeren, notwendigen Voraussetzungen.

Von der eigenen Seite her sind die Voraussetzungen, daß ein qualifizierter Meister, der einem diese Methoden in fehlerfreier Weise erklärt, vorhanden ist und man dem Meister und den Methoden mit sehr tiefem Vertrauen begegnet. Im allgemeinen ist es bei der Anwendung von Dharma notwendig, gegenüber dem Meister und den Unterweisungen ein festes Vertrauen zu besitzen; bei der Anwendung von Tantra ist dies in noch viel stärkerem Maß notwendig. Aller Fortschritt, den man in der Anwendung der Tantras macht, alle Fähigkeiten und besonderen Kräfte, die man in der Entwicklung der Tantras erreicht, sind ein direktes Resultat des Einflusses des Meisters. Entsprechend ist ein festes und stabiles Vertrauen unerläßlich.

Im allgemeinen beruht Dharma nicht darauf, daß man Dinge aufgrund eines blinden Glaubens einfach akzeptiert, ohne die Zusammenhänge zu analysieren und zu untersuchen; daß man, einfach, weil jemand etwas sagt, es glauben und akzeptieren muß. Dharma beruht auf Überlegungen und Begründungen, nicht auf Glauben.

Eine Person jedoch, die in der Anwendung von Dharma so weit gelangt ist, daß eine Anwendung von Tantra möglich ist, sollte schon einen gewissen Fortschritt gemacht haben, einen Punkt erreicht haben, wo man die Dinge untersucht und analysiert hat, wo man ein klares Verständnis erreicht hat und den verschiedenen Aspekten des Dharma nicht mehr mit Zweifeln begegnen muß. Ist man zur Anwendung von Tantra gelangt, dann ist man zur eigentlichen Anwendung gelangt. An diesem Punkt ist es notwendig, ein gänzlich zweifelsfreies, punktförmiges, unabgelenktes Vertrauen auf den Meister zu besitzen. Dann noch Zweifel am Dharma, Zweifel am Meister zu haben, ist keine geeignete Grundlage für die Anwendung von Tantra.

Manche machen es umgekehrt. Am Anfang, wenn sie mit Dharma konfrontiert werden, haben sie keine Zweifel, nichts, was sie in Frage stellen und genau untersuchen, sondern alles, Kraut und Rüben, alles, was auf sie zukommt, essen sie, wie es kommt. Sind sie dann in der Anwendung von Dharma ein bißchen weiter gekommen, fangen sie an, alles in Frage zu stellen. Wenn man es so macht, hat man es gründlich verkehrt gemacht.

Es sollte vielmehr so vor sich gehen, daß man, wenn man Dharma trifft, die Dinge genau untersucht. Dann besteht jede Notwendigkeit, hat man jedes Recht, alles zu hinterfragen, Zweifel jeglicher Art aufzubringen, sei es gegenüber dem Dharma, sei es gegenüber dem Meister. Man hat das Recht, alles zu untersuchen, alles zu analysieren und zu hinterfragen, bis man eine vollständige Zufriedenheit und Gewißheit gefunden und den

Punkt erreicht hat, wo man erkennt, daß die Unterweisungen des Buddha wirkliche, fehlerfreie Begründungen haben, daß sie tatsächlich voll und ganz die eigenen Notwendigkeiten erfüllen können. An dem Punkt, wo man mit der eigentlichen Anwendung beginnt, ist es nicht mehr passend, alles in dieser Weise zu hinterfragen.

An diesem Punkt, wo mit Tantra, der eigentlichen Anwendung, begonnen wird, ist man nicht mehr außerhalb des Dharma, wo man alles untersuchen und analysieren und hinterfragen sollte. Vergleicht man es mit einem Haus, ist man nun in das Innere des Hauses vorgedrungen, wo es nicht mehr passend ist, alles auseinanderzunehmen. Am Anfang ist es notwendig, so skeptisch und kritisch zu sein wie nur möglich, und alles, was Buddha an Unterweisungen gegeben hat, mit scharfen Überlegungen zu untersuchen. Wenn man bis zur Anwendung der Tantras gekommen ist, ist man in der Anwendung des Dharma schon fortgeschritten. Es ist ein Punkt, wo man ein festes Vertrauen auf den Meister erreicht haben muß, wo man ein festes Vertrauen auf Dharma erreicht haben muß und mit fester Entschlossenheit der Anwendung von Dharma folgen muß.

Die Hingabe zum geistigen Meister ist das Allerwichtigste. Diejenigen, die schon Unterweisungen über Lamrim, die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung, gehört haben, haben schon oft Erklärungen darüber gehört, daß ganz allgemein die richtige, fehlerfreie Beziehung zum geistigen Meister, die Hingabe zum geistigen Meister, sehr wichtig ist. Bei der Anwendung von Tantra ist

dieser Punkt das Allerwichtigste. Um in der Anwendung von Dharma erfolgreich zu sein, ist es notwendig, sich der Güte und der besonderen Eigenschaften des Meisters immer wieder bewußt zu werden, um dadurch im eigenen Geist Respekt und Ehrfurcht gegenüber dem geistigen Meister zu entwickeln. Bei der Anwendung von Tantra ist diese Voraussetzung immer notwendig. Außerdem ist es notwendig, den Meister als Verkörperung aller Objekte der Zuflucht zu sehen, als Vereinigung und Verkörperung sämtlicher Buddhas zu betrachten. Eine solche Auffassung muß für die Anwendung der Tantras noch zusätzlich entwickelt werden.

Der Anwender muß den Meister sehen wie die Vereinigung der Drei Juwelen, der drei Objekte der Zuflucht; so, wie es im *Guru Pudscha* formuliert ist, wo es heißt:

«Du bist der Meister, du bist der Yidam, du bist der Daka, du bist der Beschützer des Dharma...»

So gilt es, den Meister zu betrachten. Es heißt weiter:

«Von jetzt bis zum Erlangen der vollen Erleuchtung werde ich kein anderes Objekt der Zuflucht suchen als dich. Befreie mich von den Gefahren des Samsara und des Nirvana, gib mir alle Siddhis und sei mein beständiger Freund.»

Das ist eine Bitte, die im Guru Pudscha an den Meister gerichtet wird, und sie wird genannt die *punktförmige, einsgerichtete Bitte an den Meister*. Sie beschreibt die Auffassung, die man für die Anwendung der Tantras entwickeln muß.

Um die Voraussetzung für die Anwendung der Tantras zu er-

füllen, ist es also notwendig, die Einstellung und Hingabe, die dem geistigen Meister gegenüber immer vorhanden sein muß, noch um ein Vielfaches stärker und perfekter zu machen. In bezug auf Feuer kann man von der Hitze des Feuers sprechen, obwohl Feuer immer heiß ist. Genauso wird hier in bezug auf das Vertrauen auf den geistigen Meister in der Anwendung gesagt, daß man es für jede Anwendung von Dharma benötigt. Aber auch hier gibt es wieder Unterschiede in der Intensität des Vertrauens gegenüber dem geistigen Meister. Wenn der geistige Meister im Stockwerk über einem seine Sprünge macht, dann sollte man darum bitten, großen Segen zu erlangen, und die Auffassung entwickeln, daß er, anstatt die Sprünge im Stockwerk über einem zu machen, sie direkt auf dem eigenen Kopf machen möge.

Das Vertrauen ist die Wurzel, die entscheidet, ob die Anwendung von Tantra erfolgreich sein kann oder nicht; alles, was man im Tantra erreichen mag, hängt von dieser Wurzel ab. Eine Auffassung, die den eigenen Meister an einem anderen Ort sieht als den Buddha, die eine Gottheit ein bißchen weiter oben, die andere ein bißchen weiter unten sieht, ist eine Einstellung, die zu nichts führt. Vielmehr ist es notwendig, alle Erscheinungen der Buddhas als von einer Natur zu sehen und den eigenen Meister als die eigentliche Verkörperung aller dieser Erscheinungen zu erkennen. Wenn wir die Lebensgeschichten der großen tantrischen Meister der Vergangenheit betrachten, die der 80 Siddhas in Indien oder der großen tantrischen Meister Tibets, wie die Dsche Tsongkhapas und Milarepas, sehen wir, daß diese Meister in einem Leben

zur vollen Erleuchtung gelangt sind, und das anscheinend recht leicht. Der Grund, der es ihnen ermöglicht hat, dieses Ziel in so kurzer Zeit relativ leicht zu erreichen, ist die außergewöhnliche Hingabe zum geistigen Meister, die so charakteristisch für diese Personen war. Beim Lesen dieser Lebensgeschichten, sei es der von Naropa oder Tilopa oder der des Meisters Dsche Tsongkhapa und der Milarepas, sehen wir, in welch außergewöhnlicher Weise diese Meister ihre Hingabe zum geistigen Meister zum Ausdruck brachten – für uns unvorstellbar. Zweifellos hatten sie auch entsprechende Voraussetzungen aus früheren Existenzen, aber der entscheidende Faktor dafür, innerhalb eines Lebens die volle Erleuchtung erlangen zu können, war ihre besondere Einstellung zum geistigen Meister. Manche von diesen Meistern waren am Anfang ihres Lebens ganz gewöhnliche Personen. Milarepa zum Beispiel beging viele Fehler. Aber im weiteren Verlauf ihres Lebens gelangten diese Meister zur vollen Erleuchtung. Was diese außergewöhnliche Entwicklung möglich machte, war ihre unvergleichliche Einstellung und Hingabe dem geistigen Meister gegenüber. Diese Einstellung war es, die alle Hindernisse beseitigt und alles positive Potential zusammengeführt hat.

Allerdings ist es notwendig, sehr, sehr vorsichtig zu sein, wenn man sich in dieser Weise jemandem anvertraut. Ohne weiter zu untersuchen, sich einer Person, von der man hört, daß sie Unterweisungen des Dharma oder Erklärungen der Tantras gibt, einfach anzuvertrauen ist außerordentlich riskant. Wem man sich dabei anvertraut, ob einem geistigen Meister oder einem großen

Betrüger, ist dann die Frage. Ganz besonders in Verbindung mit den Tantras besteht eine große Gefahr, weil es im Tantra außerordentlich wirkungsvolle Mittel gibt und somit das Auftreten von Personen, die Leute damit betrügen, umso häufiger ist. Es gab in Tibet unzählige solche Betrüger, und das ist heutzutage auch nicht anders. Überall gibt es Personen, die behaupten, daß sie Tantra unterrichten. Wenn man genau betrachtet, was sie tun, sind es Dinge, die gezielt nichts anderes herbeiführen, als sich selbst und andere in elende Bereiche des Daseins zu befördern; es hat nichts damit zu tun, einer Person den Weg zur vollen Erleuchtung möglich zu machen.

Personen, die von sich behaupten, große Tantriker zu sein, aber offensichtlich sehr tiefes Vertrauen auf die Wirkung von Alkohol haben, Alkohol in großen Mengen einnehmen, die einen unersättlichen Bedarf an Personen des anderen Geschlechts haben und diese auch ständig benützen – solche falschen «Yogis» der Tantras findet man immer wieder. Bei der Anwendung der Sutras ist es weniger leicht, auf solche Abwege zu geraten. Bei den Tantras ist das leichter, einerseits durch die verschiedenen Repräsentationen der Gottheiten, andererseits durch manche Ausdrücke, die in den Unterweisungen der Tantras verwendet werden.

Diese haben eine ganz spezifische Bedeutung. Es heißt, daß die Ausdrücke der Tantras vier Ebenen der Bedeutung besitzen. Wenn man nun nicht einmal die erste Ebene der Bedeutung richtig versteht, können einige dieser Ausdrücke leicht für falsche Auf-

fassungen verwendet werden. Aus diesem Grund gibt es oft Personen, die in bezug auf die Anwendung der Tantras in eine falsche Richtung geraten, und auch oft Personen, die andere betrügen, indem sie vorgeben, Anwender von Tantra zu sein. Es ist deshalb notwendig, außerordentlich vorsichtig zu sein. Denn wenn man in bezug auf die Anwendung von Tantra Fehler macht, sind die negativen Konsequenzen unvergleichlich viel stärker. Die Tantras selbst sind ein außerordentlich wirkungsvolles Mittel, vergleichbar mit Starkstrom. Starkstrom kann, wenn man ihn richtig einsetzt, sehr nützlich und wirkungsvoll sein; wenn man falsch damit umgeht, besteht jede Gefahr, daß man selbst daran zugrunde geht.

Die unabdingbare Voraussetzung für die richtige Anwendung von Tantra ist die fehlerfreie Hingabe zum geistigen Meister, zu einem qualifizierten geistigen Meister. Ist diese gegeben, dann ist die Gefahr, in eine falsche Richtung abzugleiten, abgewendet. Somit ist die Hingabe zum geistigen Meister der wichtigste Faktor in der Anwendung der Tantras. Das Vertrauen zum Meister und die Überzeugung müssen entsprechend fest sein.

Wenn wir die Lebensgeschichte von Marpa und Milarepa betrachten, wird deutlich, daß Marpa seinem Schüler Milarepa gegenüber in keiner Weise besonders freundlich war, daß er zu Unterweisungen, die er gab, Milarepa nicht kommen ließ, ihn fortschickte, beschimpfte. Und wenn Milarepa Marpa um Unterweisungen bat, gab Marpa ihm keine Unterweisungen, sondern verpaßte ihm Prügel und beschimpfte ihn. Dennoch löste das

alles in Milarepa keinerlei Abneigung gegenüber Marpa aus, bewirkte nicht die geringste negative Einstellung gegenüber Marpa, sondern stärkte vielmehr seine Überzeugung und sein Vertrauen in Marpa. Um ein Beispiel für ein perfektes Maß der Hingabe und des Vertrauens zum geistigen Meister zu geben: die Beziehung zwischen Marpa und Milarepa ist perfekt.

Aufgrund dieser außergewöhnlichen Hingabe zum geistigen Meister war es Milarepa möglich, in so kurzer Zeit, innerhalb eines Lebens, zur vollen Erleuchtung zu gelangen. Zweifellos hat Milarepa außerordentliche Anstrengungen auf sich genommen, aber es gab auch andere, die gleich ihm sich in harten und schweren Anstrengungen übten und dennoch nicht den gleichen Erfolg hatten. In erster Linie aufgrund der unvergleichlichen Hingabe Milarepas zu seinem Meister Marpa konnte er diesen Erfolg erlangen.

Diese außergewöhnliche Hingabe zum Meister und deren unvergleichliche Wirkungen sind nicht nur Inhalt alter Geschichten, die sich in der Vergangenheit zugetragen haben. Bis heute findet man Beispiele von Personen, die in kurzer Zeit zu außerordentlichen Erkenntnissen gelangen konnten, und das aufgrund ihres unvergleichlichen Vertrauens auf ihren Meister. Um ein Beispiel zu erwähnen: Wenn wir die Lebensgeschichte von Gesche Rabten Rinpotsche lesen, die es auch in deutscher Sprache gibt, sehen wir das Ausmaß der Hingabe Gesche Rinpotsches zu seinem Meister und welche Ziele er dadurch erreichen konnte.

Selbst wenn jemand schon eine recht hohe Stufe der Entwick-

lung des Geistes erreicht hat und auch eine recht gelehrte Person ist, werden ohne perfekte Hingabe zum eigenen Meister ihre Aktivitäten nicht zum vollen Erfolg führen. Es werden immer wieder Probleme und unlösbare Schwierigkeiten auftreten. Auch dafür gibt es viele Beispiele. Es gibt viele Geschichten, die sich in der Vergangenheit zugetragen haben, wo zum Beispiel ein außergewöhnlicher Schüler, ein großer Siddha, dreimal gegen die Anweisungen seines Meisters verstieß und dadurch drei besondere Hindernisse in seiner Anwendung auf dem Weg zur Perfektion erfahren mußte. In der Vergangenheit gab es immer wieder solche Beispiele; es gibt sie auch aus jüngerer Vergangenheit.

Die Grundlage für eine Anwendung der Tantras ist also, sich einem fehlerfreien, qualifizierten Meister in einer perfekten Weise anzuvertrauen. Wenn diese Grundlage vorhanden ist, dann kann man den Weg der Tantras gehen.

Der Weg der Tantras besteht aus fünf Teilen. Am Anfang stehen zwei Tore, das erste und das zweite Tor, die einen auf den Weg der Tantras bringen. Das erste Tor zum Weg der Tantras ist das Schulen des Geistes der Erleuchtung, des Bodhitschitta. Es ist nicht möglich, dieses Tor zu umgehen und irgendwie anders auf den Weg der Tantras zu gelangen. Das ist das eine unumgängliche Tor, das zum Weg der Tantras führt. Das zweite Tor ist, von einem geistigen Meister in vollständiger Weise eine Ermächtigung, eine Einweihung zu erhalten. Das ist das zweite Tor. Auch das ist sehr wichtig. Ohne das Durchschreiten dieses Tores ist eine vollständige Anwendung der Tantras nicht möglich.

Selbst wenn man ein großer Gelehrter ist und die Texte der Tantras lesen kann und auch die Bedeutung dieser Texte in groben Zügen verstehen kann, ist es nicht möglich, dadurch den Weg der Tantras zu gehen, einer Anwendung der Tantras zu folgen. Das erste Tor ist also das Entwickeln des Geistes der Erleuchtung. Das zweite Tor ist das richtige, korrekte Erhalten einer Einweihung. Und der dritte Teil der Anwendung ist dann, die Gelübde und Bindungen der Tantras in fehlerfreier Weise zu haken. Wenn man Ermächtigungen und Einweihungen der Tantras erhält, nimmt man auch Gelübde und Bindungen auf sich. Es gibt allgemeine und spezifische Gelübde, die man in korrekter Weise halten muß.

Folgt man dann der eigentlichen Anwendung der Meditation, gibt es – im Anuttarayogatantra – zwei weitere Teile, und zwar die *reifmachende Stufe der Erzeugung* und die *befreiende Stufe der Vollendung*. Die meisten Erklärungen, die Rinpotsche nun in bezug auf Tantra gibt, beziehen sich auf das Anuttarayogatantra, die höchste Stufe der Tantras. Alle Anwendungen des Anuttarayogatantra sind in diesen zwei Stufen enthalten, in der *reifmachenden Stufe der Erzeugung* und in der *befreienden Stufe der Vollendung*.

Die Anwendung der Tantras besteht aus diesen fünf Teilen: Aus den beiden Toren, von denen das erste das Entwickeln des Geistes der Erleuchtung ist, das Tor zum Eintreten in den Weg der Tantras; dem zweiten Tor, um auf den Weg der Tantras zu gelangen, dem richtigen Erhalten einer Einweihung; dann dem Befolgen

der Bindungen und Gelübde, was ebenfalls als Tor zu betrachten ist; und dann, aus dem eigentlichen Teil, der Stufe der Erzeugung und der Stufe der Vollendung. Die gesamte Anwendung der Tantras ist in diesen fünf Teilen enthalten.

Das erste ist das Entwickeln des Geistes der Erleuchtung, und das ist das Schulen auf dem gemeinsamen Weg; das heißt, dem Schulen des Geistes in den Punkten, die in den anderen Fahrzeugen ebenfalls beschrieben werden, im Lamrim, den Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung. Im Geist der Erleuchtung muß man sich schulen; er ist die Grundlage, das Fundament für den Weg der Tantras. Genauso wie es nicht möglich ist, ohne Fundament ein Haus zu bauen, ist es nicht möglich, den Weg der Tantras ohne dieses Fundament zu gehen.

Die Erklärungen des Textes, der *Das Fundament der guten Eigenschaften* genannt wird, vom Anfang bis zu dem Punkt, an dem wir uns jetzt befinden, gehören alle zu diesem ersten Punkt, diesem ersten Tor. Als Vorbereitung für den Weg der Tantras gilt es, alles das zu beachten und den Geist entsprechend zu entwickeln. Alle Punkte, die schon beschrieben worden sind, kann man in Entsagung, Geist der Erleuchtung und reine Anschauung zusammenfassen.

Wir hängen stark an unserem weltlichen Leben. Indem wir uns der Vergänglichkeit dieses Lebens bewußt werden, gilt es, dieses starke Hängen zu überwinden. Durch das Erkennen der Vergänglichkeit dieses Lebens wird Entsagung entwickelt. Indem man erkennt, daß die zukünftigen Erfahrungen von Glück und Leid durch

die gegenwärtigen heilsamen und unheilsamen Handlungen bestimmt werden, gilt es, das starke Hängen am Wohlergehen dieses Lebens zu überwinden und so Entsagung zu erreichen. Dadurch wird das Hängen an diesem Leben bezwungen.

Indem man die Fehler des bedingten Daseins sieht und erkennt, daß in bedingtem Dasein kein bleibendes Wohlergehen erreicht werden kann, daß die Wurzel bedingten Daseins die Handlungen und Verblendungen sind, entwickelt man Entsagung gegenüber bedingtem Dasein, die Entschlossenheit, diese bedingte Art des Daseins von Grund auf zu verändern. Man faßt den Entschluß, von bedingtem Dasein um jeden Preis freizukommen.

Wenn man diese Einstellung erlangt hat, gilt es zu erkennen, daß man nicht allein ist in dieser bedingten Daseinsweise, sondern daß alle Wesen in dieser Weise existieren und daß die Entschlossenheit, nur selbst von bedingtem Dasein freizukommen, eine egoistische Einstellung ist. So richtet man seine Aufmerksamkeit gezielt auch auf die Situation der anderen. Indem man sich immer wieder der leidvollen Situation der anderen Wesen im bedingten Dasein bewußt wird, entwickelt man Erbarmen und Zuneigung gegenüber allen Wesen und den Wunsch, daß alle Wesen von bedingtem Dasein frei sein mögen. So wird Großes Erbarmen entwickelt.

Weiter entwickelt man dann die Entschlossenheit, die volle Erleuchtung zu erreichen, um selbst die Fähigkeit zu besitzen, alle Wesen von den Leiden bedingten Daseins loszulösen. In dieser Weise wird der Geist der Erleuchtung entwickelt. Denn unter

Bodhitschitta oder *Geist der Erleuchtung* versteht man die Entschlossenheit, alle Wesen von Leid loszulösen und zu einem bleibenden Glück zu bringen. Um das in wirkungsvoller Weise herbeiführen zu können, ist man entschlossen, die volle Erleuchtung zu erreichen.

Es mag schwierig sein, diese Einstellung des Geistes der Erleuchtung, wie sie eben beschrieben wurde, so stark zu machen, daß diese Einstellung ständig und spontan in einem vorhanden ist; aber es ist unbedingt notwendig, diese Einstellung zumindest als Motivation der eigenen Bemühungen zu erreichen. Es wäre falsch zu denken, daß eine solche Einstellung für uns undenkbar ist, sosehr man sich auch darum bemühen mag. Es ist durchaus möglich sie zu erzeugen, es ist nur eine Frage der Gewöhnung. Durch ständiges, wiederholtes Bemühen, sich in dieser Auffassung zu schulen, diese Einstellung zu erzeugen, wird sie zweifellos auch in einem selbst entstehen.

So ist es notwendig, den Geist in dieser Weise zu schulen und zu entwickeln. Großes Erbarmen und Geist der Erleuchtung werden im allgemeinen als die tragenden Pfeiler des Großen Fahrzeugs bezeichnet. Für die Anwendung der Tantras müssen Großes Erbarmen und Geist der Erleuchtung noch um ein Vielfaches stärker sein als auf dem gewöhnlichen Weg. Durch wiederholtes Erkennen und sich Bewußtmachen der leidvollen Situation der Wesen im bedingten Dasein wird der Geist der Erleuchtung herbeigeführt, das heißt der Wunsch, die Wesen von diesem Zustand loszulösen. Das ist die *allgemeine* Bedeutung. Die für die

Anwendung der Tantras notwendige Einstellung ist, daß man sich dieser Tatsache bewußt wird und eine unbedingte, dringende Notwendigkeit sieht, etwas zu unternehmen, um diese Situation zu verbessern; daß man ungeduldig ist und nicht länger warten kann.

Der Weg der Tantras wird als schneller Weg bezeichnet, und der Grund, der einen auf den *schnellen* Weg bringen muß, ist dieses außerordentlich starke Bodhitschitta. Manche betrachten die Tatsache, daß das Tantra ein schneller Weg ist, in falscher Weise.

Sie denken, daß es zu anstrengend ist, sich lange Zeit zu bemühen, um zum Ziel der vollen Erleuchtung zu gelangen; daß es einfacher ist, einen kurzen und schnellen Weg zu nehmen. Wenn das die Auffassung ist, hat man einen grundlegenden Fehler gemacht; eine solche Überlegung ist nichts weiter als Faulheit.

Die außerordentlichen Anstrengungen, die der allgemeine Weg der Bodhisattvas mit sich bringt, sind Geben in außerordentlich umfangreicher Weise, selbst wiederholtes Geben des eigenen Lebens, das Befolgen der Ethik und so weiter. Alle diese Bemühungen werden nicht nur für kurze Zeit, sondern über ganze lange Zeitalter hinweg ausgeführt. Dies erscheint manchen als viel zu anstrengend und zu aufwendig. Dann, denken sie, nehmen sie doch lieber einen schnellen Weg, und der Weg der Tantras scheint ihnen recht passend. Das ist jedoch eine gänzlich unpassende Einstellung.

Vielmehr ist es notwendig, eine Einstellung zu haben, mit der man von der eigenen Seite her vollständig bereit ist, jede nur

erdenkliche Anstrengung auf sich zu nehmen, um für das Wohl der Wesen die volle Erleuchtung zu erreichen; und auch bereit ist, jede erdenkliche Zeit dafür aufzuwenden, ganz gleich, wie lange es auch dauern mag. Man benötigt die Einstellung, daß für einen selbst das alles keinerlei Rolle spielt. Wenn man dann aber die Situation der Wesen bedenkt, die während dieser langen Zeit in einem Zustand ununterbrochenen Leids existieren, und man es als unerträglich und nicht akzeptabel sieht, so viel Zeit vergehen zu lassen, bevor man ihnen von wirklichem Nutzen sein kann, und man dann unbedingt entschlossen ist, ein möglichst schnelles Mittel zu finden, um den Wesen von Nutzen zu sein, und deshalb einen schnellen Weg gehen will, dann ist dies eine geeignete Auffassung für die Anwendung von Tantra.

So sieht man, daß das Erbarmen, das einen Bodhisattva motivieren muß, um den Weg der Tantras zu gehen, um ein Vielfaches stärker sein muß als das übliche Erbarmen eines Bodhisattvas. Wenn man entschlossen ist, jeden noch so schnellen Weg zu gehen, nur um den Wesen möglichst schnell von Nutzen sein zu können, ganz gleich, wie anstrengend und gefährlich der Weg auch sein mag; ganz gleich auch, wenn man dabei Fehler macht und in elendste Bereiche des Daseins gerät; wenn dadurch eine Hilfe für die Wesen so schnell wie möglich erreicht werden kann, dann ist die Entschlossenheit, die einen auf den Weg der Tantras bringt, die richtige.

Ein solches Maß des Erbarmens mag für uns im Augenblick noch recht schwierig sein. Aber wenn man sich mit der Anwen-

dung von Tantra beschäftigt, muß die Motivation, wenigstens ein gewisses Erbarmen den Wesen gegenüber, eine gewisse Entschlossenheit, für das Wohl der Wesen etwas zu erreichen, als mindestes vorhanden sein. Einerseits aufgrund eines starken Erbarmens den Wesen gegenüber und andererseits aus einem unabwendbaren Vertrauen auf die Drei Juwelen entschlossen sein, so schnell wie möglich den Wesen von Nutzen sein zu können — das muß die Einstellung sein, die einen zur Anwendung der Tantras bringt. Der Wunsch, selbst schnell zu einem außergewöhnlichen Zustand zu gelangen, einem Zustand großer Macht und Fähigkeiten, und das auf möglichst einfache und schnelle Weise, ist gänzlich verkehrt.

Wie es unpassend ist, Tantra anzuwenden, um eigene individuelle Befreiung dadurch zu erlangen, ist es ebenso unpassend, Tantra anzuwenden, um für sich selbst den Zustand der vollen Erleuchtung zu erreichen. So ist es leicht verständlich, daß es gänzlich unpassend ist, Tantras anzuwenden mit der Absicht, dadurch irgendwelche eigenartigen Gefühle im eigenen Körper auszulösen oder Dinge zu sehen, die man sonst nicht zu sehen bekommt; oder ohne Flügel fliegen zu lernen oder sonst irgendwelche eigenartigen Fähigkeiten zu erreichen. Mit solchen Einstellungen Tantra anzuwenden, ist gänzlich daneben. Das sind dann nicht nur egoistische Motivationen, sondern zusätzlich noch kindische. Wenn man unbedingt ein ungewöhnliches Gefühl erfahren möchte, ist es viel einfacher, die Finger in die Steckdose zu stecken; so erfährt man ganz besondere Vibrationen, es wer-

den dadurch sofort ungewöhnliche Gefühle ausgelöst. Und heutzutage nehmen die Menschen auch die unterschiedlichsten Medikamente und Drogen; auch diese sind gut geeignet, die eigenartigsten Gefühle hervorzurufen.

Wenn man bemüht ist, Tantra anzuwenden, nur um Resultate zu erzielen, wie man sie mit Drogen erzielt, ist das eine äußerst betrübliche Voraussetzung. In den Schriften heißt es eindeutig, daß es völlig falsch ist, Tantras anzuwenden, um den Geist in einen friedlichen und entspannten Zustand zu versetzen, um einen Zustand vollkommener Ruhe vor den Verblendungen herbeizuführen oder um punktförmige Konzentration zu erreichen. Mit solchen Zielen Tantra anzuwenden, heißt es, ist gänzlich falsch. Es gibt nur einen einzigen Grund, der Ziel der Anwendung von Tantra sein darf, und das ist, für das Wohl der Wesen den Zustand der vollen Erleuchtung zu erreichen. Und dieses Ziel ist nur durch die Anwendung von Tantra erreichbar.

Eine solche Einstellung müssen auch wir entwickeln; dies muß unsere Motivation sein, wenn wir uns mit Tantra beschäftigen wollen. Jegliche andere Motivation oder gar eine entgegengesetzte ist für die Beschäftigung mit Tantra gänzlich ungeeignet. Aus einer egoistischen Einstellung heraus den eigentlichen Weg der Tantras anzuwenden ist sicherlich nicht möglich, aber es ist möglich, einen Weg zu gehen, der dem der Tantras ähnlich ist, der gewissermassen wie ein Zweig des Weges der Tantras ist. Personen, die aufgrund einer egoistischen Motivation viele Mantras rezitieren und entsprechende Anwendungen ausführen, gibt

es immer wieder; aber wenn sie aufgrund ihrer Anstrengungen vielleicht irgendein Resultat erzielen, sind diese Fähigkeiten und Kräfte schwach, nicht stark; oder sie erreichen keinerlei Wirkungen und oft auch ausgesprochen schädliche Resultate.

In Tibet hat sich eine solche Begebenheit zugetragen. Es war eine Person, die ein ganzes Leben in Klausur verbracht hatte, viele Mantras rezitiert und tantrische Rituale ausgeführt hatte, aber nicht in der Lage war, ihren Geist in Liebe und Erbarmen den Wesen gegenüber zu schulen, sondern den Anwendungen aus einer egoistischen Einstellung heraus folgte. Diese Person starb unter dem Einfluß einer Auseinandersetzung in einem Zustand des Ärgers. Das war der auslösende Faktor. Dazu kam die Kraft, die diese Person durch die Anwendung der Methoden der Tantras angehäuft hatte. Diese und das eigene Karma führten dazu, daß sie zu einer Art Gespenst wurde, das außerordentlich machtvoll und gar nicht leicht unter Kontrolle zu bringen war. Durch die vielen rezitierten Mantras hatte die Person starke Kraft angehäuft. Durch das eigene Karma und den Ärger im Tod nahm die Person Geburt als eine Art Preta, und zwar als ein sehr mächtiger. Viele Lamas waren nicht in der Lage, dieses Wesen unter Kontrolle zu bringen. Schließlich gelang dies dann einem Meister, der seinen Geist ausschließlich im Bodhitschitta geschult hatte und außerordentlich starkes Erbarmen hatte. Er war als einziger in der Lage, diesen mächtigen Preta zu bändigen.

Es gibt in der Anwendung der Tantras auch drastische Methoden, mit denen man solche Wesen bezwingen kann; zum

Beispiel durch die Rezitation von Mantras und so weiter. Aber dieses Wesen war immer mächtiger als die Lamas. Ganz gleich, welche drohenden und bezwingenden Methoden sie auch anwendeten, immer hatte dieses Wesen noch mehr Kraft als die Lamas. Erst dieser eine Meister, der sich in außerordentlicher Weise im Bodhitschitta geschult hatte und außerordentliches Erbarmen erlangt hatte, war schließlich in der Lage, dieses Wesen durch die Kraft seines Erbarmens zu bezwingen.

Man sieht, daß ein Fehler in der Anwendung der Tantras keinerlei wünschenswerte oder brauchbare Resultate erbringt, selbst wenn man durch die Anwendung verschiedener Methoden auch gewisse Kräfte erreichen mag. Man sieht auch, wie wichtig es ist, eine gänzlich fehlerfreie Motivation zu erlangen.

Durch die fehlerfreie Anwendung der Tantras werden Siddhis erreicht. Es wird von höchsten und gewöhnlichen Siddhis gesprochen. Unter dem höchsten Siddhi versteht man die volle Erleuchtung; unter gewöhnlichen Siddhis versteht man verschiedene Kräfte, durch die man sowohl die eigenen Notwendigkeiten wie auch die der anderen erfüllen kann. Es wird von acht Arten der Siddhis gesprochen. Um alle Arten von Siddhis erlangen zu können, sowohl die gewöhnlichen als auch das höchste, sind vier Ursachen notwendig. Diese müssen vollständig vorhanden sein, damit die Anwendung von Tantra erfolgreich sein kann.

Die vier Ursachen der Siddhis sind unabwendbares Vertrauen, zweifelsfreie Weisheit, punktförmige Konzentration und äußerste Geheimhaltung. Sind diese vier Ursachen vorhanden, dann werden alle Anwendungen der Tantras erfolgreich.

Das Objekt dieses unabwendbaren Vertrauens sind der eigene Meister und die Drei Juwelen. Wie schon erwähnt, ist es notwendig, mit unabwendbarem Vertrauen den eigenen Meister als Verkörperung aller Erscheinungen der Buddhas, ebenso als Verkörperung der Meditationsgottheit und auch als Verkörperung der Drei Juwelen, des Objektes der Zuflucht, zu sehen; ist es notwendig, eine Auffassung zu haben, die die Person des Meisters als Meditationsgottheit sieht und die die Meditationsgottheit sieht als sei sie der Meister. Die Auffassung einer solchen Einheit ist notwendig gegenüber dem Meister, und das Vertrauen muß von solcher Festigkeit sein, daß es durch keinerlei Einflüsse abgewendet werden kann.

Nun fragen wir uns vielleicht, wie stark das Vertrauen ist, das wir auf unseren Meister haben. Ein Vertrauen zu erreichen, das durch keinerlei Faktoren mehr abgewendet werden kann, ist außerordentlich schwer. Unser Vertrauen scheint relativ gut und fest, wenn alles gut geht; wenn aber ein geringer widriger Umstand auftritt, gerät es leicht in Gefahr; dann kann dieses große oder stark erscheinende Vertrauen in einem Augenblick vergehen. Es wird nicht einmal notwendig sein, daß der Meister einen prügelt oder einen schimpft. Allein wenn der Meister etwas sagt, das einem überhaupt nicht paßt, dann noch das gleiche Vertrauen, die gleiche Hingabe ihm gegenüber zu empfinden wird schon sehr schwierig sein; so etwas ist leicht schon Grund genug, daß unser Vertrauen in den Meister krumme Wege nimmt.

Oder sei es, daß andere Personen negative Dinge sagen, einen

irgendwie aufhetzen, oder daß von der eigenen Seite her falsche Auffassungen entstehen, man Dinge falsch sieht. Geringe auslösende Faktoren reichen schon, um unser Vertrauen gegenüber dem Meister oder gegenüber den Drei Juwelen zu Fall zu bringen. Manchmal verlieren wir auch das Vertrauen in den Meister oder die Drei Juwelen, weil es uns zu gut geht, und manchmal, weil wir uns zu betrübt fühlen. Wenn es uns zu gut geht, kann es sein, daß wir innerhalb kürzester Zeit sowohl unseren Meister als auch das Dharma vergessen. Wenn der Geist auf andere Dinge abgelenkt ist, vergißt man diese Objekte sehr leicht. Oder wenn es einem sehr schlecht geht, man krank ist, sehr schwere Zeiten erfährt, kann auch das ein Faktor sein, der in einem das Vertrauen auf den Meister und die Drei Juwelen zerstört.

Das Vertrauen, das wir haben, ist also von vielen Faktoren abhängig. Was man jedoch benötigt, ist ein Vertrauen, das von allen Faktoren unabhängig ist. Ein Vertrauen muß erreicht werden, das nicht verlorengeht, wenn es einem zu gut geht, und noch viel weniger, wenn es einem sehr schlecht geht; ein Vertrauen, das nicht durch äußere und nicht durch innere Vorgänge ins Wanken gerät; ein Vertrauen, das so fest und stabil ist wie ein Berg; ein Vertrauen, das in keiner Weise wie eine Flagge im Wind ist.

Wenn der Meister den Eindruck vermittelt, daß er einem zugeneigt ist, haben wir Vertrauen in ihn. Wenn er einen abgeneigten Eindruck vermittelt, dann sollte das eigene Vertrauen jedoch nur noch fester werden und niemals dadurch verlorengehen. Buddhas

und der eigene Meister sind nicht Wesen, die einem immer mit einem Lächeln begegnen. Mit Lächeln eine Beziehung zu pflegen und einander damit übers Ohr zu hauen ist die gewöhnliche weltliche Art des Umgangs. Das ist nicht die Art, wie Buddhas und wirklich qualifizierte Meister ihr Erbarmen den Wesen gegenüber ausdrücken. Wenn wir die Repräsentationen der Buddhas betrachten, sehen wir solche, die friedlich und freundlich aussehen, aber auch drohende und erschreckende. Beide sind in gleicher Weise Ausdruck des Erbarmens der Buddhas. Ein unabwendbares Vertrauen, das durch keine Einflüsse abgewendet werden kann, ist notwendig.

Die zweite Ursache für Siddhis ist eine zweifelsfreie Weisheit. Man muß die verschiedenen Punkte des Dharma lernen, sie klar verstehen, sie genau untersuchen und eine solche Klarheit in seinem Wissen und Verständnis erreichen, daß man ohne jeglichen Zweifel der Anwendung folgen kann.

Manche meditieren von Anfang an mit verschiedenen Gottheiten und führen dies über viele Jahre hinweg durch, wissen aber gar nicht, was diese Meditationen bedeuten; und sie bemühen sich auch nicht, ihre Bedeutung zu verstehen. Dann, nach vielen Jahren, fragen sie sich eines Tages, ob das alles überhaupt einen Zweck und Sinn hat. So vorzugehen ist grundlegend verkehrt. Bevor man mit Anwendungen beginnt, ist es notwendig, sich der Bedeutung, des Zweckes und des Zieles, das man damit erreichen will, bewußt zu werden. Ist einem das klar, dann kann man mit den Bemühungen beginnen. Man muß also eine zweifelsfreie

Weisheit erreichen, ein klares Verständnis. Anwendungen folgt man also nicht, ohne darüber Bescheid zu wissen, sondern man folgt ihnen mit einem klaren, einwandfreien Verständnis.

Die dritte Ursache ist die punktförmige Konzentration des Geistes. Wenn es einem möglich ist, Samatha und Vipassana zu erreichen und dann den Anwendungen der Tantras zu folgen, ist das ganz ausgezeichnet, dann wird die Anwendung der Tantras sehr leicht fallen. Ist das nicht möglich, sollte man wenigstens fähig sein, den Geist so weit zu sammeln, daß er nicht mehr allem Erdenklichen und Unerdenklichen nachjagt. Während der Anwendung des Dharma über alle möglichen bedeutungslosen Dinge nachzudenken ist nicht richtig; vielmehr sollte man die Fähigkeit haben, zu unterscheiden, welche Gedanken sinnvoll und welche weniger bedeutungsvoll sind, und dann das weniger Bedeutungsvolle beiseite lassen und in der Anwendung dem Wichtigeren nachgehen.

Während der Meditation zu denken, daß man noch dieses und jenes tun sollte, ist nicht richtig, es führt nicht zum Ziel. Vielmehr ist es notwendig, über diese Beschäftigungen, denen man zweifelsohne nachgehen muß, dann nachzudenken, wenn man sie ausführt. Während der Zeit, die man für die Meditation nützt, sollte man seine Aufmerksamkeit ganz auf die Meditation konzentrieren und verstehen, daß im allgemeinen die Anwendungen das Wichtigste sind, daß es nichts Wichtigeres gibt. So sollte man während der Meditation alle Kraft, die man hat, auf die Meditation richten.

Die vierte Ursache der Siddhis ist äußerste Geheimhaltung. Allgemein müssen alle Anwendungen, denen man folgt, geheimgehalten werden, aber ganz besonders die Anwendungen der Tantras. Das kleine bißchen der eigenen Anwendung auch gleich allen bekanntzugeben und zu zeigen ist nicht passend. Solches Verhalten bewirkt nur Stolz in einem selbst, Eifersucht in anderen und führt zu starken Hindernissen, die die eigene Anwendung ganz zu Fall bringen können.

Es mag auch sein, daß der andere für die eigene Anwendung keinerlei Verständnis aufbringt, keinerlei Zweck darin sieht und man durch das eigene Geschwätz nur falsche Auffassungen und negatives Potential auslöst. Das Bekanntgeben der eigenen Anwendung von Dharma hat nie einen Wert. Dinge vorzugeben, die man nicht wirklich ausführt und besitzt, gehört zur allerschwersten Art von Lüge und ist eine der schwerwiegendsten negativen Handlungen.

Im allgemeinen ist jedes Täuschen anderer eine negative Handlung. Eine der schwerwiegendsten negativen Handlungen im besonderen aber ist, eigene geistige Fähigkeiten vorzutäuschen. Vorzugeben, erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit zu besitzen, die man nicht besitzt, oder Gottheiten zu sehen, die man nicht sieht, und so zu tun, als ob man Meditationen gut ausführe, die gar nicht gut ausgeführt sind, gehört zu den schwersten Arten des Lügens.

So ist es im allgemeinen nie angebracht, die eigene Anwendung des Dharma offenzulegen oder bekanntzugeben; und ganz be-

sonders in der Anwendung der Tantras ist es gänzlich unangebracht, irgend etwas bekanntzugeben. Tantra wird auch als *Geheimes Mantra* bezeichnet; man sieht also schon allein an der Bezeichnung, daß es etwas ist, das man geheimhalten muß. Dagegen zu verstoßen ist auch ein Verstoß gegen die Bindungen der Anwendung der Tantras und führt zu starken Hindernissen in den eigenen Bemühungen.

Gänzliche Geheimhaltung ist das allerbeste; allein dadurch wird schon jede Menge Fehler vermieden. Dem eigenen Meister gegenüber bedeutende Dinge auszusprechen ist notwendig; er wird ohnehin wissen, welchen Anwendungen man folgt, weil man sie ja von ihm erhalten hat. Darüber hinaus ist dies zu wissen für niemanden sonst bedeutend. Das gilt nicht nur für die Anwendung der Tantras, das gilt für alle Anwendungen. Auch in dem Text Geistesschulung in acht Versen heißt es:

«Möge ich das alles im geheimen auf mich nehmen.»

Es gibt viele Anwendungen, besonders der Schulung des Geistes, bei denen man das Leid der anderen auf sich nimmt, das Wohlergehen den anderen zukommen läßt. Das sind die Anwendungen, auf die hier Bezug genommen wird, die man nicht auf dem Markt ausführt, die man nicht allen bekanntgibt, sondern es sind Anwendungen, die man ganz im geheimen für sich ausführt. Diese Geheimhaltung ist auch bei jeder Anwendung der Tantras wichtig.

Wenn durch eine erfolgreiche Anwendung von Tantra verschiedene Zeichen auftreten, zum Beispiel sehr gute Träume oder was

immer, sind auch das Erfahrungen, die man nicht allen bekanntzugeben hat. Kurz, alles, sowohl die eigene Anwendung als auch die Resultate der eigenen Anwendung, jegliche Zeichen, die dabei auftreten mögen, sind immer geheimzuhalten. Das ist auch der Grund, warum die außergewöhnlichen Wesen, die einer wirklichen Anwendung von Tantra gefolgt sind, nicht als Anwender von Tantra erkennbar sind, von außen betrachtet wie ganz gewöhnliche Personen aussehen und auftreten, und nichts daraufhindeutet, daß sie Tantra anwenden.

Das war eine Beschreibung der vier Ursachen für das Erlangen von Siddhis. Sind diese vier vorhanden, werden Siddhis leicht erlangt.

Der Ausdruck *Tantriker* bezieht sich auf eine Person, die Tantra anwendet. Es gibt zwei Arten von Tantriker, den falschen und den wirklichen. Der falsche Tantriker ist eine Person, die entweder durch ihr äußeres Verhalten oder durch die Kleidung, die sie trägt, unmißverständlich deutlich macht, daß sie ein Anwender von Tantra ist. Das ist also der falsche Tantriker. Der wirkliche Tantriker ist eine Person, die durch äußere Zeichen in keiner Weise zu erkennen gibt, daß sie Tantra anwendet. Wenn dies ein Mönch ist, scheint er ein ganz gewöhnlicher Mönch zu sein; wenn es ein Haushalter ist, scheint die Person ein ganz gewöhnlicher Haushalter zu sein. Auch eine Person, die durch ihre innere Anwendung der Tantras diese inneren Stufen der Erzeugung und der Vollendung erreicht hat, gibt sich äußerlich nicht anders. Sie wird nicht einen speziell langen Bart wachsen lassen, wird auch keinen speziell langen Schnauz oder ähnliches stehenlassen.

Buddha hat den Mönchen die Anweisung gegeben, besondere Gewänder zu tragen; den Tantrikern hat er keine Anweisung gegeben, eine Tantrikeruniform zu tragen. Die 80 Mahasiddhas Indiens werden heutzutage auf den Bildern manchmal in besonderer, oft ungewöhnlicher Weise dargestellt, manche mit Ornamenten aus Knochen und so weiter. Zu ihren Lebzeiten waren das Personen, die nach außen in keiner Weise ungewöhnlich erschienen. Manche traten als ganz bedürftig erscheinende Bettler auf; andere, Mönche, erschienen als ganz gewöhnliche Mönche; andere waren Familienväter, andere waren Frauen in ganz gewöhnlicher Erscheinung, äußerlich in keiner Weise erkennbar als Person mit speziellen Fähigkeiten. Die Mahasiddhas waren also keine Personen, die umherflogen, sondern sie schienen ganz gewöhnliche Personen zu sein.

Von Milarepa, einem tibetischen Mahasiddha, wissen wir, daß er in erbärmlichster Weise, mit einem gänzlich zerfetzten Stück Stoff am Körper, auftrat und in keiner Weise außergewöhnliche Zeichen an den Tag legte. Der Meister Padmasambhava, einer der außergewöhnlichsten tantrischen Meister, wird heute von den Tibetern oft als ein Meister mit ungewöhnlichem Gesichtsausdruck, besonderem Hut und besonderer Kleidung dargestellt; aber dies war in keiner Weise das Auftreten dieses Meisters. Wenn wir alte Statuen des Meisters Padmasambhava sehen, stellen wir fest, daß dort solche Attribute der Darstellung nicht vorhanden waren.

Es gibt also keine Uniform der Tantriker, und alle großen Meister der Tantras sind in ganz bescheidener Weise aufgetreten;

Meister Dsche Tsongkhapa, Gampopa oder auch Sakya Pandita. Es waren Mönche, die die übliche Mönchskleidung trugen und außergewöhnliche Meister der Tantras waren, sich jedoch in keiner Weise durch ungewöhnliche Dinge zu erkennen gaben. Weil es so schwer ist, eine solche Person zu erkennen, irrte sich Naropa auf seiner Suche nach seinem Meister Tilopa mehrmals, brauchte er sehr lange, bis er ihn fand. Hätte Tilopa eine Tantriker-Uniform getragen, wäre das viel leichter gewesen. Tilopa sah aus wie ein Fischer, lebte neben anderen Fischern am Flußufer, briet Fische und aß sie. Mehr war an ihm nicht zu bemerken.

Ein außergewöhnlicher tantrischer Meister war ein indischer Meister namens Luipada. Er ernährte sich einzig von den Eingeweiden der Fische, die die anderen ausgenommen und weggeworfen hatten. Das bescherte ihm auch diesen Namen; Luipada heißt nämlich Fischkuddel. Andere waren Kuhhirten, andere Weber, alle also Personen, die sich nicht mit einer besonderen Uniform zeigten. Aber es waren Personen, die im Inneren die höchsten Stufen erreicht hatten. Das sind die wirklichen Tantriker, die wirklichen Anwender der Tantras, und das ist es auch, was für eine wirkliche Anwendung von Tantra notwendig ist. Sie muß in dieser geheimen Weise ausgeführt weiden, so daß nach außen keinerlei Hinweis auf eine solche Anwendung sichtbar wird.

Bisher wurde die Bedeutung von Tantra erklärt. Es wurde gesagt, daß Tantra die eigentliche Essenz des Dharma ist. Es wurde beschrieben, was für eine Motivation notwendig ist, um Tantra anwenden zu können. Die Motivation ist immer sehr wichtig, auch

bei anderen Arbeiten, die wir ausführen, denn in erster Linie bestimmt die Motivation, ob eine Handlung heilsam, unheilsam oder neutral wird. Eine negative Motivation wird zweifellos eine negative Handlung immer negativ sein lassen, aber auch heilsame oder neutrale Handlungen werden durch eine negative Motivation zu unheilsamen Handlungen. Dharma zu studieren, zu lernen, Meditationen auszuführen und so weiter sind an und für sich sehr heilsame Handlungen. Wenn jedoch die Motivation falsch ist, werden selbst solche heilsame Handlungen unheilsam. Selbst Hand-lungen, die eigentlich Handlungen des Dharrna sind, können durch die entsprechende Motivation zu ganz gewöhnlichen weltlichen Handlungen werden. Das Hören von Unterweisungen, das Nachdenken über Dharma, das Lernen von Dharma hat eigentlich zum Ziel, den eigenen Geist, das eigene Kontinuum mit den Auffassungen des Dharma ganz vertraut zu machen, mit Dharma zu verbinden, dadurch die Verblendungen im eigenen Geist abzuschwächen und so für einen selbst und andere einen wirklichen Nutzen herbeizuführen. So ist das Lernen von Dharma an und für sich eine heilsame Handlung.

Wenn man jedoch die Absicht hat, dadurch eine gelehrte Person zu werden, mehr zu wissen als andere, dadurch berühmt zu werden, dann wird dieses Bemühen im Dharma zu einer ganz gewöhnlichen weltlichen Handlung. Treten darüber hinaus auch noch Stolz und Eifersucht im eigenen Geist auf, Wetteifern mit anderen, dann wird die ganze Beschäftigung mit Dharma zu einer unheilsamen Handlung. Wenn in dem Maß, in dem man Dharma

lernt und versteht, der eigene Stolz zunimmt und die Eifersucht in einem stärker wird, ist das zustande gekommen, was als *«ein Gott ist zu einem Dämon geworden»* bezeichnet wird. Die eigentliche Bedeutung von Dharma, der eigentliche Zweck des Erlernens und Anwendens von Dharma in der Meditation ist es, das Leid und seine Ursachen, die Verblendungen im eigenen Geist, in sich selbst und in anderen zu beseitigen. Wenn in dem Maß, in dem man Dharma lernt und versteht, Eifersucht und Stolz in einem zunehmen, dann ist aus etwas, das einem eigentlich helfen sollte, etwas geworden, das einem schadet; das heißt, aus einem Gott, der einem helfen sollte, ist ein Dämon geworden, der einem Schaden zufügt.

Dharma ist das Mittel, mit dem Verblendungen beseitigt werden. Wenn Dharma zu einem Mittel wird, das Verblendungen in einem stärkt, wird es kaum mehr möglich sein, ein anderes Mittel zu finden, mit dem ein Nutzen erreicht werden kann, mit dem Verblendungen überwunden werden können. Dann ist das einzige, was vielleicht noch helfen kann, daß eine Katastrophe eintritt, daß man in gewaltige Schwierigkeiten gerät, die einem eine wirkliche Lektion erteilen. Das ist das einzige Mittel, das dann noch übrigbleibt. Denn indem man Dharma lernt und anwendet, sollte es die Verblendungen im eigenen Geist bezwingen. Wenn aber das Lernen und Anwenden von Dharma dazu führt, in einem die Verblendungen zu steigern, ist die Situation sehr schwierig. Bricht irgendwo Feuer aus, dann löscht man den Brand mit Wasser; und das ist ähnlich, wie wenn Wasser anfangen würde zu brennen.

So sieht man, daß die Motivation bestimmt, was für eine Art von Handlung folgt. Wenn die Motivation korrekt ist, ist sie in der Lage, auch Handlungen, die an und für sich nicht heilsam sind, zu heilsamen zu machen. Selbst gewöhnliche weltliche Handlungen können durch eine entsprechende Motivation zu wirkungsvollen heilsamen Handlungen werden. Es gibt viele Dinge, die wir im täglichen Leben tun, die eigentlich zu nichts anderem dienen, als unser Leben möglich und angenehmer zu machen. Viele dieser gewöhnlichen Handlungen können zu heilsamen Handlungen gemacht werden, indem wir eine entsprechende Motivation entwickeln, eine Auffassung, die weite Ziele für das Wohlergehen der eigenen Person und das anderer Personen ins Auge faßt.

Mit dieser Absicht, als letztliches Ziel bleibendes Wohlergehen für sich selbst und andere zu erlangen, können selbst so gewöhnliche Handlungen wie das Gehen von einem Ort zu einem anderen, das Essen und so weiter zu heilsamen Handlungen gemacht werden. So wird das eigene Leben zu etwas gänzlich Sinnvollem. Es heißt, daß alles, was Bodhisattvas tun, von Bedeutung und heilsam ist; daß es keine Handlung eines Bodhisattva gibt, die nicht heilsam wäre; daß selbst das Atmen eines Bodhisattva zu einer wirkungsvollen, heilsamen Handlung wird. Für uns dürfte es schwierig sein, das Atmen zu einer so wirkungsvollen heilsamen Handlung zu machen, denn wir atmen lediglich, um zu überleben. Bodhisattvas leben einzig mit der Absicht, in jeder Weise den Wesen von Nutzen zu sein; es ist ihr einziges Ziel, das einzige, was sie motiviert. Aufgrund dieser tiefen Entschlossen-

heit, die allen ihren Handlungen zugrunde liegt, wird selbst das Atmen eines Bodhisattvas zu einer wirkungsvollen heilsamen Aktivität. Dabei geht nichts verloren; jede kleinste Bewegung von Körper, Rede und Geist wird zu einer heilsamen Handlung, weil diese tiefe Entschlossenheit für das Wohl aller Wesen alles bestimmt, was ein Bodhisattva tut.

Die eigentliche Wurzel dieser Wirkung liegt darin, daß Bodhisattvas jeglichen Egoismus beseitigt haben und einzig dazu entschlossen sind, das Wohl der anderen Wesen herbeizuführen. Dieses Wertschätzen der anderen liegt jeder Handlung eines Bodhisattva zugrunde und ist dafür verantwortlich, daß jede Handlung eines Bodhisattva, so gering sie auch scheinen mag, eine wirkungsvolle heilsame Handlung wird. Selbst Beschäftigungen wie das Austreten und sich Erleichtern werden bei einem Bodhisattva zu heilsamen Handlungen. Wir dagegen führen diese Beschäftigungen aus großer Not durch.

Unsere Handlungen sind vielfältig, es sind heilsame, unheilsame, neutrale; solche, die uns selbst und anderen großen Nutzen bringen, andere, die uns selbst und anderen Schaden zufügen, und wiederum andere, die keinerlei Wert und Bedeutung haben. Der Grund dafür liegt darin, daß wir den Egoismus nicht überwunden haben. Wenn man Dharma anwendet oder entschlossen ist, es anzuwenden, bedeutet das nicht, alles zu verändern, den eigenen Lebensstil drastisch zu verändern und ganz anderen Beschäftigungen nachzugehen. Zweifelsohne ist es notwendig, alle Dinge, die einem selbst und anderen Schaden zu-

fügen, zu stoppen; aber darüber hinaus ist es nicht notwendig, allzuviel zu ändern. Was wirklich geändert werden muß, das ist die Motivation. Durch die Kraft der Motivation ist es möglich, alles, was man tut, zu sinnvollen Handlungen zu machen. Indem man die eigenen Beschäftigungen sinnvoll macht, werden sie zu einer Ausübung von Dharma.

Im besonderen wenn man die innerste Essenz des Dharma, die Unterweisungen des Tantra, anwenden möchte, ist es nicht geeignet, eine beliebige Motivation zu haben, sondern man benötigt eine außerordentlich heilsame Motivation. Die Motivation ist wie die Lokomotive, die den Zug bewegt, die Waggons hinter sich herzieht. Ohne Lokomotive bewegen sich die Waggons nicht. Ein langer, schwerer Zug kann auch nicht von einer beliebigen Lokomotive gezogen werden, sondern die Lokomotive muß dem Ausmaß des Zugs entsprechen. Wenn wir Tantra anwenden wollen, die innerste Essenz der Unterweisungen des Buddha, dann ist ebenfalls nicht jede beliebige Motivation geeignet, sondern es muß eine entsprechende Motivation sein; genauso wie es nicht geeignet ist, einen Zug von einem beliebigen Objekt ziehen zu lassen. Ein Esel würde dabei jede Mühe haben, obwohl er durchaus in der Lage ist, etwas zu ziehen. Er kann einen Karren ziehen, der seiner Kraft entspricht, aber er ist nicht in der Lage, einen langen Zug mit vielen Waggons zu ziehen.

Entsprechend ist nicht einmal jede *heilsame* Motivation für die Anwendung der Tantras geeignet. Wie Rinpotsche deutlich gemacht hat, ist es notwendig, die Motivation des Bodhitschitta, des

Geistes der Erleuchtung, zu entwickeln, um Tantra anwenden zu können. Wenn das nicht möglich ist, muß es wenigstens eine Motivation sein, die dem Bodhitschitta ähnlich ist; mindestens aber eine Imitation des Bodhitschitta. Wendet man Tantra auf der Grundlage einer Imitation des Bodhitschitta an, wird auch die Anwendung des Tantra eine Imitation sein. Bemüht man sich aber weiter, auf diese Weise Imitationen auszuführen, besteht jede Hoffnung, daß mit der Zeit diese Imitationen zum wirklichen Ding werden.

Im allgemeinen sind im Tantra Imitationen sehr wichtig; sie bilden einen Bestandteil der Anwendungen des Tantra. Denn in den Anwendungen der Tantras wird auch die eigene Person in der Gestalt einer Gottheit visualisiert. Es werden Meditationen ausgeführt, in denen man den Geist mit der Auffassung vertraut macht, daß die eigene Person die Erscheinung einer Gottheit hat. Offensichtlich ist man keine Gottheit, also ist diese Beschäftigung eine Imitation. Wenn diese Anwendungen aber ausgeführt werden, wie es in den Tantras beschrieben ist, werden diese Imitationen zu einem außerordentlich wirkungsvollen Mittel.

Buddha selbst hat seine Unterweisungen in drei sogenannten Fahrzeugen beschrieben: im Kleinen Fahrzeug und im Großen Fahrzeug, und das Große Fahrzeug wird unterteilt in das ursächliche Fahrzeug der Paramitas und das resultierende Fahrzeug der Tantras. *Ursächliches Fahrzeug* und *Fahrzeug der Paramitas* sind gleichbedeutend. Die Ausdrücke *resultierendes Fahrzeug*, *Vadschra-Fahrzeug* oder *Mantra-Fahrzeug* sind eben-

falls gleichbedeutend. Das Große Fahrzeug wird also unterteilt in das ursächliche Fahrzeug der Paramitas und das resultierende Fahrzeug der Tantras. Das Fahrzeug der Paramitas ist unbedingt notwendig, weil es die eigentliche Ursache darstellt, ohne die kein Resultat denkbar ist.

Es wurde erwähnt, daß die Anwendung der Tantras in fünf Punkte gegliedert wird. Der erste Punkt ist das eigentliche Tor zur Anwendung der Tantras, und das war das Erzeugen des Geistes der Erleuchtung. Es entspricht dem ursächlichen Fahrzeug der Paramitas. So sieht man, daß dieses *Fahrzeug der Paramitas* das eigentliche Tor zur Anwendung der Tantras ist. Das große Erbarmen und den daraus entstehenden Geist der Erleuchtung gilt es zuerst zu entwickeln, es gilt, den Geist in diesen Auffassungen zu schulen. Das ist die eigentliche Essenz des Fahrzeugs der Paramitas.

Unter *Paramitas* versteht man die sogenannten Vollkommenheiten des Gebens, der Ethik, der Geduld, des Enthusiasmus, der Konzentration und der Weisheit. Man spricht von sechs Paramitas, auch von zehn Paramitas. In ihnen sind die eigentlichen Anwendungen und Aktivitäten des Bodhisattva enthalten; alle Aktivitäten, die ein Bodhisattva aus der Motivation des Großen Erbarmens heraus ausführt, sind in diesen Paramitas enthalten. Sie sind das Fahrzeug der Ursache, die eigentlichen Ursachen für das Erreichen der vollen Erleuchtung.

Aufgrund der Motivation des großen Erbarmens und des Geistes der Erleuchtung folgt der Bodhisattva den verschiedenen Anwen-

dungen: den Anwendungen des Gebens, der Ethik, der Geduld, des Enthusiasmus und der Konzentration. Das sind die ersten fünf Paramitas; sie bilden die Ursache für das Erlangen der Formkörper oder Rupakayas des Buddha. Diese Ursache, also die Motivation des Großen Erbarmens und des Bodhitschitta und die daraus folgenden Handlungen des Gebens, der Ethik, der Geduld, des Enthusiasmus und der Konzentration, wird Sammlung der Verdienste genannt oder auch als *Methode*, *Upaya*, bezeichnet. Wenn diese Ursachen nicht vorhanden sind, kann man beliebige andere Mittel anwenden, es wird nichts geben, das die Ursache für das Erlangen der Formkörper des Buddha sein kann.

Das letzte ist das sechste Paramita, das Paramita der Weisheit; es wird auch als *Seite der Weisheit* bezeichnet, als *Letztliches Bodhitschitta* und als *Reine Anschauung*. Dieses Paramita der Weisheit bildet die Ursache für das Erlangen des Dharmakörpers. Wir als Menschen haben einen Körper und einen Geist, und entsprechend besitzt Buddha einen Formkörper und einen Dharmakörper. Der Unterschied ist, daß unser Geist und unser Körper von unterschiedlicher Natur sind, während Körper und Geist eines Buddha von gleicher Natur sind. Körper, Rede und Geist eines Buddha sind von *einer* Natur, haben keine Trennungen, während unser Körper, unsere Rede und unser Geist von unterschiedlicher Natur sind. Das Karma, das unser gegenwärtiges Dasein erzeugt, hat den Körper und den Geist und die Rede dieses Lebens zusammengebracht, und sie werden beieinander bleiben, solange die Kraft dieses Karmas besteht. Wenn das Karma aufgebraucht

ist, werden sie wieder auseinandergehen; der Geist wird sich mit einem anderen Körper und einer anderen Rede verbinden. Körper, Rede und Geist eines Buddha dagegen sind von *einer* Natur, und auch die Aktivitäten eines Buddhas sind von *einer* Natur.

Obwohl alle diese Aspekte des Buddha von *einer* Natur sind, hat dennoch sowohl der Aspekt des Körpers wie auch der der Rede und der des Geistes des Buddha jeweils seine eigenen, spezifischen Eigenschaften. Diese Eigenschaften haben auch ihre spezifischen Ursachen. So bildet die Anwendung der ersten fünf Paramitas, die Sammlung der Verdienste, die Ursache für den Formkörper, für den Körper des Buddha. Das sechste Paramita, das Paramita der Weisheit, *Ansammlung der Weisheit* genannt, bildet die Ursache für den Dharmakörper. So sind diese zwei Körper des Buddha, der *Formkörper* und der *Dharmakörper*, gewissermaßen das Resultat der zwei Sammlungen, der Sammlung von Verdienst und der Sammlung von Weisheit. Formkörper sind die Erscheinungen mit Gestalt und Farbe, die von den Schülern wahrgenommen werden können; der Dharmakörper ist die allwissende Weisheit eines Buddha, ein Objekt, das keine Gestalt und keine Farbe hat.

Die eigentlichen Ursachen für Körper und Geist des Buddha sind somit Erbarmen, Geist der Erleuchtung und die sechs Paramitas; und das ist auch die eigentliche Anwendung des Fahrzeugs der Paramitas. Es wird als *Fahrzeug der Ursachen* bezeichnet, weil durch seine Anwendung die eigentlichen Ursachen für die Körper des Buddha erzeugt werden. Auf dieser Grundlage gilt es dann,

das Vadschra-Fahrzeug, *das resultierende Fahrzeug*, anzuwenden. Wenn von *resultierendem Fahrzeug* gesprochen wird, heißt das nicht, daß zuerst alles, was zum ursächlichen Fahrzeug der Paramitas gehört, vollständig angewendet werden muß und erst dann die Anwendungen des resultierenden Fahrzeugs ausgeführt werden können. Diese Bezeichnung bezieht sich nicht auf eine Verbindung von Ursache und Wirkung zwischen dem Fahrzeug der Ursache und dem Fahrzeug des Resultats. Vielmehr ist es so, daß man seinen Geist in den Auffassungen des Fahrzeugs der Paramitas schult und gleichzeitig auch den Anwendungen des Vadschra-Fahrzeugs folgt. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, zuerst alle Anwendungen der Paramitas auszuführen und sie zur Vollendung zu bringen und dann erst mit den Anwendungen des Vadschra-Fahrzeugs zu beginnen.

Es besteht also keine Beziehung von Ursache und Wirkung zwischen diesen beiden Fahrzeugen; vielmehr wird das Fahrzeug der Ursache so genannt, weil durch seine Anwendung die Ursachen für die zwei Körper des Buddha erzeugt werden. Das resultierende Fahrzeug hat seinen Namen ebenfalls aufgrund einer besonderen Eigenschaft: seine Methoden bestehen darin, zum Zeitpunkt, wo sich der Anwender noch auf dem Weg befindet, schon Aspekte des Ziels, des Resultats, vorwegzunehmen. So bestehen in der Meditation die Umgebung, der Körper und der Besitz im Zustand der vollen Erleuchtung, und es werden die Aktivitäten des Zustands der vollen Erleuchtung vorweggenommen.

Es ist ähnlich wie beim Militär, wo der eigentliche Kampf dann stattfindet, wenn man gegen einen Gegner antritt. Aber obwohl es den Krieg noch nicht gibt, trainieren die Soldaten dennoch, spielen Krieg, führen Krieg, um sich daran zu gewöhnen. Sie tun so, als ob sie schössen, manche verstecken sich, manche rennen, manche tun so, als ob sie gewonnen hätten, andere so, als ob sie verloren hätten. Dieses ganze Spiel führen sie auf, obwohl es keinen Krieg gibt. Das Benützen der Umgebung, des Körpers, des Besitzes und das Ausführen der Aktivitäten eines Buddha ist etwas, das eigentlich zum Zeitpunkt der vollen Erleuchtung stattfindet. In den Anwendungen der Tantras jedoch werden alle diese Aktivitäten schon zum Zeitpunkt, wo man sich auf dem Weg befindet, ausgeführt oder gewissermaßen vorweggenommen. Es ist ein vorgezogenes Ausführen dieser Aktivitäten in dieser Umgebung. Weil in der Meditation die Situation des Resultates schon ausgeführt wird, während man sich noch auf dem Weg befindet, wird diesem Vadschra-Fahrzeug die Bezeichnung *resultierendes Fahrzeug* gegeben. Es wurde zuvor erwähnt, daß Imitationen eine Bedeutung haben, und das ist so zu verstehen, wie es eben beschrieben wurde.

In den Meditationen der Tantras stellt man sich vor, daß man selbst die Gestalt einer Gottheit annimmt, daß Lichtstrahlen zu den Wesen ausgehen, verschiedene Aktivitäten eines erleuchteten Wesens ausgeführt werden und so weiter. Obwohl in der Meditation dies alles geschieht, tritt keine wirkliche Veränderung der Person ein – eine große Nase bleibt groß, eine kleine klein, eine

weiße Haut bleibt weiß, eine rote rot, und ein Männlein bleibt ein Männlein, ein Weiblein ein Weiblein, und die Hände bleiben auch immer nur zwei. In den Meditationen stellt man sich vor, daß von einem selbst Lichtstrahlen ausgehen, die alle Buddhas einladen, daß wiederum Lichtstrahlen ausgehen, die alle Wesen erreichen; Lichtstrahlen, die alle innere und äußere Dunkelheit der Wesen erhellen und beseitigen und die Wesen in einen Zustand des Wohlergehens versetzen. Das sind Teile solcher Meditationen. Diese Vorstellung, daß Lichtstrahlen ausgesandt werden, wird zwar entwickelt, die Wirklichkeit jedoch bleibt, daß man in keiner Weise anderen irgend etwas erhellt, und selbst ist man ebenfalls auf elektrisches Licht angewiesen, allein schon, um das eigene Bett wieder zu finden. Die ausgehenden Lichtstrahlen werden also nicht einmal für einen selbst etwas erhellen. Wenn das Licht ausgeht, muß man Kerzen suchen, um sich im eigenen Zimmer zurechtzufinden. Dennoch werden diese Auffassungen in der Meditation entwickelt und der Geist mit solchen Dingen vertraut gemacht. Man stellt sich vor, daß Körper, Rede und Geist sich verwandeln und alle Aktivitäten eines erleuchteten Wesens ausgeführt werden.

Betrachtet man das so, dann scheinen es sinnlose Beschäftigungen und Vorstellungen zu sein. Wenn nicht die entsprechenden Voraussetzungen vorhanden sind, mag das auch so sein; wenn aber die richtigen Voraussetzungen gegeben sind und diese Methoden richtig ausgeführt werden, sind sie sehr wirkungsvoll. Wie erwähnt wurde, ist die Motivation entscheidend für die Wir-

kung, für die Art einer Handlung. Das gilt auch hier. Werden solche Vorstellungen mit der richtigen Motivation ausgeführt, dann wird einerseits allein durch das Imitieren der Aktivitäten eines Buddha ein unvergleichlich heilsames Potential erzeugt und gleichzeitig durch das Imitieren dieses Zustandes auch ein wirkliches Näherkommen an einen solchen Zustand erreicht.

Umgekehrt ist es genauso. Wenn man ständig Bosheit gegenüber anderen in sich hegt, wird diese Bosheit dem anderen im Moment keinerlei Schaden zufügen, er mag nicht einmal etwas davon wissen. Indem man aber ständig sinniert, daß man dem anderen Schaden zufügen möchte, gewöhnt sich der Geist an diese Entschlossenheit, und mit der Zeit kommt man dann leicht an einen Punkt, wo man dem anderen tatsächlich Schaden zufügt. Wir denken vielleicht, daß boshafte Gedanken, die nicht ausgeführt werden, dem anderen keinerlei Schaden zufügen. Die Tatsache ist jedoch, daß das Hegen boshafter Gedanken ein Schulen des Geistes in dieser Bosheit ist, ein Vertrautmachen des Geistes mit dieser Bosheit oder ein Gewöhnen des Geistes an diese boshafte Einstellung, die einen sehr schnell zu einem Punkt bringt, wo man einem anderen dann leicht etwas Boshaftes zufügt, ihm schadet.

Es gibt Wesen, die von ihrer ganzen Art her, von ihrer Veranlagung her, anderen ständig Schaden zufügen. Giftschlangen zum Beispiel fügen anderen immer Schaden zu. Die Schlange wird nicht dauernd den Wunsch haben, anderen zu schaden; vielmehr ist sie von ihrer Natur her ein Wesen, das gefährlich ist, das

anderen ständig Schaden zufügt. Das ist das Resultat fortwährender boshafter Gedanken. Durch das Gewöhnen des Geistes an Bosheit, an diesen Wunsch, anderen zu schaden, wird ein solches Resultat erzeugt.

Es gibt viele solcher Tiere, die gefährlich sind, bei denen sich der Mensch unbehaglich fühlt und vor denen er Angst bekommt. Eine solche Wesensart ist ein Resultat eines ständigen Vertrautmachens des Geistes mit Bosheit, mit dem Wunsch, anderen Schaden zuzufügen. Aber nicht nur Tiere besitzen solche Eigenschaften; es gibt sie auch unter den Menschen. Es gibt Menschen, die immer gleich irritiert sind, immer verärgert sind, so daß man sofort Angst haben muß, wenn sie irgendwo auftauchen. Das ist die Anlage dieser Personen nicht nur in diesem Leben, sondern es ist das Resultat einer langen Vertrautheit des Geistes mit Bosheit, mit dem Wunsch, anderen zu schaden.

Wir denken, böse Gedanken zu hegen sei nichts Schlimmes, wenn man sie nicht ausführt. Aber das ist nicht richtig. Denn in dem Maß, in dem man Bosheit hegt, erzeugt man die Ursachen eines Daseins, das ein vollständiger Ausdruck dieser Bosheit ist. Zuerst ist sie nur in einem Zustand der Vorstellung, und man denkt, das wird nicht konkret. In Wirklichkeit bilden diese Gedanken die Ursache für einen sehr konkreten Zustand, den man dann auch erreicht. Entsprechend gibt es Anwendungen des Gebens und Nehmens, in denen man sich vorstellt, wie man das Leid aller Wesen auf sich nimmt und wie man alles Wohlergehen den Wesen zugute kommen läßt. Man denkt sich vielleicht, was

das soll, solche Vorstellungen auszuführen, wenn dadurch den anderen ja nicht wirklich Leid weggenommen wird, auch nicht wirklich oder direkt Glück gebracht wird. Es hat aber die gleiche Wirkung, wie sie mit dem vorhergehenden Beispiel beschrieben wurde. Durch das Vertrautmachen des Geistes mit diesen Einstellungen nähert man sich einem Punkt, wo das Vorgestellte konkret wird.

In gleicher Weise sind Vorstellungen, in denen man die Auffassung entwickelt, selbst die volle Erleuchtung erreicht zu haben, Aktivitäten der erleuchteten Wesen auszuführen, direktes Wohlergehen herbeizuführen, bei richtiger Motivation wirkungsvolle Methoden, um sich dem Punkt zu nähern, an dem der Inhalt solcher Vorstellungen konkret wird. Alles Gute und Schlechte ist ein Resultat der Gewöhnung des Geistes. Wir sind gänzlich an gewöhnliche Erscheinungen, an gewöhnliche Auffassungen gewöhnt, wir greifen nach gewöhnlicher Erscheinung. Objekte erscheinen uns in gewöhnlicher Weise, und diese starke Gewöhnung an Gewöhnliches macht uns zu etwas ganz Gewöhnlichem.

Die Natur des Geistes selbst ist von keinerlei Unreinheiten durchsetzt; der Geist hat in seiner Natur keine Verblendungen. Lediglich die starke Gewöhnung ist verantwortlich dafür, daß uns einerseits die Objekte in falscher Weise erscheinen, wir sie falsch erfassen, falsch danach greifen und wir dann andererseits auf diesen Fehlern zusätzliche Verblendungen wie Begierde, Haß und so weiter entstehen lassen. Begierde, Haß, Eifersucht, alle diese Verblendungen treten aufgrund falscher Erscheinung und falschen Greifens nach den Objekten auf.

Da Objekte uns falsch erscheinen, wir in falscher Weise danach greifen, treten alle Verblendungen auf, und dadurch führen wir Handlungen aus, durch die wir in bedingtem Dasein kreisen. Um bedingtes Dasein zu beenden – heißt es immer –, muß man die Leerheit erkennen, und das bedeutet nichts anderes, als dieses getäuschte Erscheinen der Objekte zu beseitigen. Dadurch wird das Greifen nach diesen getäuschten Erscheinungen beseitigt; dadurch werden die Verblendungen beseitigt; dadurch hören alle Resultate, die daraus entstehen, die Handlungen, auf; dadurch wird bedingtes Dasein beendet.

So werden durch das Verstehen der Leerheit die getäuschten Erscheinungen abgewendet. Und nach dem Abwenden aller getäuschten Erscheinungen läßt man dann unter einem klaren Verständnis der Leerheit aus diesem Zustand eine andere Art von Erscheinung entstehen; und indem man dann diese neue Art der Erscheinungen zur Perfektion bringt, wird der Zustand der vollen Erleuchtung erreicht. Damit ist in ganz kurzer Weise beschrieben, wie dieser Vorgang abläuft.

Die Erfahrungen des bedingten Daseins, die wir machen, treten deshalb auf, weil wir uns stark an die getäuschten Erscheinungen gewöhnt haben und nach ihnen greifen. Durch das starke Greifen nach diesen getäuschten Erscheinungen ist die bedingte Art des Daseins sehr fest, und sie wird durch ständiges Weitervertrautmachen des Geistes mit diesen getäuschten Erscheinungen nur immer fester und fester. Indem man diese Gewöhnung an die getäuschten Erscheinungen abschwächt und den Geist mit einer

anderen Wirklichkeit, mit der Wirklichkeit des Zustands der vollen Erleuchtung vertraut macht, nähert man sich der Wirklichkeit der vollen Erleuchtung.

Die Umgebung, der Besitz und die Aktivitäten eines Buddha, sowohl ihr Bestehen als auch ihr Erscheinen, alles ist einzig auf das Wohl der Wesen ausgerichtet. Es ist der einzige Zweck dieser Objekte; allein schon die Tatsache des Erscheinens der Formkörper der Buddhas. Der einzige auslösende Faktor dafür, daß Formkörper der Buddhas erscheinen, ist der Wunsch, den Wesen zu nützen. Diese Körper haben nicht die Eigenschaft, erscheinen zu müssen, ob sie wollen oder nicht.

Im Gegensatz dazu ist unser Körper ein Körper, der erscheint, ob es uns nun paßt oder nicht. Weil das Karma, das unser Dasein erzeugt hat, unseren Körper hervorgebracht hat, ist man vorhanden, hockt man herum, ob es nun passend ist oder nicht. Das sind subtile Zusammenhänge, über die man genau nachdenken muß.

In den Meditationen der Tantras stellt man sich nicht einfach vor, daß man jetzt, auf einmal, die Gestalt einer Gottheit besitzt, sondern immer ist der Vorgang so, daß zuerst ein Erkennen der Leerheit herbeigeführt wird, daß der Geist die letztliche Wirklichkeit versteht und gänzlich mit dieser Auffassung der Leerheit verbunden ist. Dann heißt es immer, aus dem Zustand der Leerheit entsteht die entsprechende Gottheit. Es ist sehr wichtig zu verstehen, daß zuerst die Auffassung der letztlichen Wirklichkeit vollständig herbeigeführt wird, und erst aus diesem Zustand

heraus dann die Erscheinungen der verschiedenen Gottheiten erzeugt werden. Damit sieht man auch, daß es nicht möglich ist, Meditationen des Tantra auszuführen, wenn man die Leerheit nicht versteht. Einerseits ist es nicht möglich, Tantra anzuwenden ohne die Motivation des Bodhitschitta, andererseits ist es nicht möglich, Meditationen des Tantra auszuführen ohne Erkennen der Leerheit.

Wenn man ohne Verständnis der Leerheit Meditationen des Tantra ausführt, ist das nichts anderes, als sich vorzustellen, daß man anders aussieht. Der Gewinn ist der gleiche, wie wenn man sich eben dauernd vorstellt, daß man anders aussieht, als man in Wirklichkeit aussieht. Der eigentliche Wert, den diese Methoden enthalten, wird dadurch nicht erreicht. Allein dadurch, daß man sich vorstellt, eine andere Gestalt zu haben, wird nichts Großartiges erreicht. Wenn man jetzt eine weiße Körperfarbe hat und sich vorstellt, man habe eine blaue, ist kein Vorteil erzielt. Es liegt kein Gewinn darin, entweder weiß oder blau zu sein. Wir haben jetzt ein Gesicht. Nun, wenn man sich vorstellt drei oder fünf Gesichter zu haben – allein darin, daß man fünf Gesichter statt einem Gesicht hat, besteht kein eigentlicher Vorteil. Dadurch allein wird nichts Wertvolles erreicht. Vielmehr stellt man sich einfach etwas vor, das in Wirklichkeit nicht vorhanden ist. Es ist einfach eine getäuschte Vorstellung, wenn man das so ausführt.

Natürlich wäre es wirklich praktisch, viele Hände zu haben, besonders wenn man es sehr eilig hat. Andererseits würden unsere Mitmenschen davonlaufen, wenn man mit vielen Armen

daherkäme. Oder wenn es viele Leute mit vielen Händen gäbe, wären in den Fabriken bald nur noch vielarmige Personen eingestellt und die zweiarmigen würden arbeitslos werden. Viele Arme oder Gesichter zu haben allein ist also nichts Besonderes.

In den Meditationen der Tantras gibt es eine ganze Reihe von Körpern und Erscheinungen der Buddhas mit vielen Armen, mit vielen Gesichterm; zum Beispiel mit elf Gesichtern, tausend Armen, tausend Augen und so weiter. Diese Erscheinungen haben jedoch alle eine tiefe Bedeutung. Wenn man diese Bedeutungen gut versteht, sind auch sie von großer Wirkung auf unseren Geist.

Bei allen Meditationen der Tantras ist das Verständnis der Leerheit außerordentlich wichtig. Denn diese Meditationen werden ausgeführt, um eine Verwandlung herbeizuführen, und diese Verwandlung ist nur auf der Grundlage des Verständnisses der Leerheit sinnvoll. Und was gilt es zu verändern? Die bedingte Art des Daseins gilt es zu verändern.

Wir kreisen in bedingtem Dasein durch das Erfahren von Geburt, Tod und Zwischenzustand. Wir kreisen in diesen Erfahrungen, und es sind diese Erfahrungen, die es gänzlich zu verändern gilt. Allein durch die Vorstellung, eine andere Gestalt erlangt zu haben, werden diese Erfahrungen nicht verändert. Was es zu verändern und abzuwenden gilt, sind die getäuschten Erscheinungen bedingten Daseins und das Greifen nach diesen getäuschten Erscheinungen des bedingten Daseins. Die Wurzel bedingten Daseins ist die Unwissenheit, die Unwissenheit des Greifens nach Eigenexistenz, und diese Unwissenheit gilt es zu

beseitigen. Das ist es, was in den Unterweisungen immer erwähnt wird, in den Unterweisungen der Sutras und in den Unterweisungen der Tantras, im Kleinen wie im Großen Fahrzeug.

Bei den Anwendungen der Tantras zielt man direkt auf die Ursache bedingten Daseins, und daher ist es so wichtig, die Bedeutung der Unwissenheit und der Leerheit zu verstehen. In den Anwendungen der Tantras wird der Geist ständig in der Auffassung geschult, daß Umgebung, Körper und Besitz aus dem Zustand der Leerheit entstehen und wieder in den Zustand der Leerheit sich auflösen. Ohne diese Auffassung, nur durch die Vorstellung, andere Gestalten anzunehmen, ist es in keiner Weise möglich, unser bedingtes Dasein irgendwie zu verändern.

Ein sehr starkes und klares Verständnis der Leerheit ist also bei den Anwendungen der Tantras notwenig. Nun, wenn es vorhanden ist, aber kein starkes Erbarmen, kein Geist der Erleuchtung vorhanden ist, werden diese Bemühungen zu einer Ursache, die eine Befreiung der eigenen Person von bedingtem Dasein herbeiführt, aber nicht zu einer Ursache, durch die volle Erleuchtung für das Wohl aller Wesen erreicht wird. Deshalb ist es für die Anwendung der Tantras unumgänglich, ebenso starkes Erbarmen zu entwickeln. Die Erkenntnis der Leerheit muß eng mit starkem Erbarmen verbunden sein.

Es wird von der *Leerheit mit der Essenz des Großen Erbarmens* gesprochen, und das bedeutet, daß immer die Auffassung der Leerheit und das Große Erbarmen eng miteinander verbunden sein müssen. Die Erkenntnis der Leerheit, diese Auffassung der

Leerheit, und das große Erbarmen, diese zwei sind wie die Lebenskraft der Anwendung der Tantras. Wenn diese beiden vorhanden sind, wird die Anwendung der Tantras sehr korrekt und wirkungsvoll und bringt auch das richtige Resultat. Wenn diese beiden nicht vorhanden sind, oder nur das eine oder das andere, sind auch die Resultate der Anwendung der Tantras unvollständig. Deshalb ist es für die Anwendung der Tantras notwenig, Großes Erbarmen zu besitzen und ebenso ein klares Verständnis der Leerheit.

So ist einerseits das Große Erbarmen sehr wichtig, andererseits das Erkennen und Verstehen der Leerheit sehr wichtig. Bei den eigentlichen Anwendungen der Tantras ist dann weiter das direkte Erlangen des Segens der Buddhas von ganz besonderer Wichtigkeit. Zweifellos wird der Segen der Buddhas auch ohne Anwendung der Tantras erfahren, ist es möglich, in den Einfluß des Segens der Buddhas und Bodhisattvas zu gelangen, aber die Art und Weise, wie durch die Anwendung der Tantras eine ausgesprochene Nähe zum Segen der Buddhas und Bodhisattvas erreicht wird, ist durch keine andere Methode möglich. Durch die Anwendung der Tantras wird eine *direkte* Segnung durch Buddhas und Bodhisattvas erreicht, und durch diesen direkten Segen ist das Erlangen der Erkenntnisse und des Fortschritts des Geistes sehr schnell möglich. Ob man allein dadurch, daß man sich in der Gestalt eines erleuchteten Wesens vorstellt oder sich die Gestalt des Buddha im Raum vor sich vorstellt, den direkten Segen der Buddhas und Bodhisattvas erhält, ist nicht sicher.

Um den direkten Segen der Buddhas zu erlangen – sei es, daß man sich selbst in der Gestalt eines Buddha vorstellt oder ihn sich im Raum vorstellt –, ist es notwendig, ein außerordentlich starkes Vertrauen auf die Erscheinung zu haben. Ein Vertrauen ist, wie schon erwähnt, immer wichtig, aber um diesen direkten Segen der Buddhas und Bodhisattvas zu erreichen, ist ein ganz besonders starkes und festes Vertrauen notwendig. Es heißt, ohne Vertrauen gibt es keine Siddhis. Es ist wie das Pressen von Sand, um Butter zu gewinnen. Man kann Sand pressen, soviel man will, man wird nie Butter herausquetschen. Und wenn man sich ohne Vertrauen in der Gestalt von Buddhas vorstellt oder sich diese im Raum vor sich vorstellt – man kann das alles durchführen, soviel man will, auch Rezitationen ausführen, soviel man will, man wird dadurch allein keine besonderen Fähigkeiten erreichen.

In der Anwendung der Tantras ist das Vertrauen außerordentlich wichtig. Wie schon erwähnt wurde, ist die Anwendung der Tantras eine recht fortgeschrittene Anwendung. Im allgemeinen tritt man in die Anwendungen des Buddhismus nicht aufgrund von Vertrauen ein, sondern durch Untersuchen und Analysieren. Wenn man aber bis zu den Anwendungen der Tantras vorgedrungen ist, ist man schon recht weit gekommen, und an diesem Punkt ist dann sehr starkes und tiefes Vertrauen ausschlaggebend. Wenn man an diesem Punkt der Anwendungen der Tantras angelangt ist und man sich selbst in der Gestalt eines erleuchteten Wesens vorstellt oder sich dieses im Raum vor sich vorstellt und dann denkt, ob es Buddhas wohl gibt oder nicht –

dann kann man mit solchen Auffassungen Zeitalter um Zeitalter meditieren, ohne jemals ein Resultat zu erzielen.

Daß wir zwecklose und sinnlose Dinge sofort glauben, aber Dinge, die uns wirklichen Nutzen und Gewinn bringen würden, nicht leicht glauben, ist ebenfalls eine Wirkung außerordentlich starker Unwissenheit, eine Wirkung bedingten Daseins. Für die Anwendung der Tantras ist ein Vertrauen notwendig, das noch um ein Vielfaches stärker ist als das Vertrauen, das für andere Anwendungen benötigt wird. Eine entsprechend starke Hingabe zum geistigen Meister ist ebenfalls notwendig. Es gibt keine Anwendungen der Tantras, die nicht mit Vorstellungen verschiedener Meditationsgottheiten verbunden sind. Bei diesen Meditationen ist es ebenfalls notwendig, ein festes, unvergleichlich starkes Vertrauen auf die entsprechende Erscheinung der Buddhas zu haben, denn allein durch die Vorstellung, daß man die Gestalt einer Gottheit annimmt, ist nichts erreicht.

Wenn starkes Vertrauen vorhanden ist, der Anwender jedoch keine besondere Schärfe des Geistes besitzt, wird es ihm dennoch möglich sein, Siddhis zu erlangen. Die volle Erleuchtung ist das höchste Siddhi. Andere Siddhis jedoch, andere Fähigkeiten wird eine Person, selbst wenn sie über keine besondere Weisheit, aber über sehr starkes und festes Vertrauen verfügt, dadurch erreichen können, daß der Segen der Buddhas aufgrund des starken Vertrauens zu ihr gelangt. Um Tantra in vollem Umfang anwenden zu können, ist es zweifellos notwendig, ein klares Verständnis zu haben, scharfe Intelligenz zu besitzen und die Leerheit zu verste-

hen. Ist jedoch keine solche Weisheit, kein solches Verständnis vorhanden, aber ein starkes Vertrauen, dann ist es durchaus möglich, Tantra anzuwenden, durch diese Anwendung den Segen der Buddhas zu erlangen und entsprechende Fähigkeiten zu erreichen. Wenn aufgrund eines solchen starken Vertrauens eine Anwendung von Tantra ausgeführt wird, wird dies ganz sicher sowohl in bezug auf dieses Leben als auch in bezug auf zukünftige Leben von großem Nutzen sein. Und das eigene Verständnis, die eigene Weisheit wird durch den Segen der Buddhas Schritt für Schritt besser und stärker werden.

Deshalb ist das starke Vertrauen so wichtig, sowohl gegenüber dem eigenen Meister als auch gegenüber den Buddhas. Von den vier Ursachen, die das Erreichen von Siddhis möglich machen, war die erste Ursache dieses unabwendbare Vertrauen auf den eigenen Meister und auf die Meditationsgottheit. Durch dieses Vertrauen erreicht man den direkten Segen der Buddhas.

In den Anwendungen der Tantras werden Vorstellungen und Visualisationen von Gottheiten und ebenfalls Rezitationen von Mantras ausgeführt. Das Rezitieren der Mantras ist eines der wichtigsten Mittel, um diesen Segen der Buddhas zu erreichen. Dazu ist es aber notwendig, Vertrauen zu haben, denn ohne Vertrauen ist das nur Rezitieren so, als würde man einen Kas-settenrekorder die Mantras rezitieren lassen. Wie erwähnt, kann man einen Kassettenrekorder Mantras abspielen lassen, und er wird die Mantras rezitieren, bis ihm der Strom ausgeht, aber er wird keine Siddhis erreichen, keinerlei positiven Resultate daraus er-

zielen. Er wird *deshalb* keinen Segen erlangen, weil er kein Vertrauen hat, und er hat kein Vertrauen, weil ihm die Grundlage des Vertrauens fehlt, nämlich der Geist.

Wir dagegen haben einen Geist, und als Begleiter des Geistes ist immer auch Vertrauen vorhanden; es ist nicht etwas, das man erst herstellen muß, nachdem man dem Buddhismus begegnet ist. Vertrauen ist ein Faktor des Geistes, der immer vorhanden ist; es muß nicht erst neu erzeugt werden. Es gibt drei Arten von Vertrauen: das sogenannte klare Vertrauen, das glaubende Vertrauen und das wünschende Vertrauen.

Unter klarem Vertrauen versteht man eine Bewunderung eines Objektes, wenn man es sieht und es als etwas Wertvolles und Außergewöhnliches betrachtet. Das wird als klares Vertrauen bezeichnet. Diese Eigenschaft des Bewunderns und Erstauntseins über bestimmte Objekte haben wir; sie tritt auch immer wieder auf, nur bewundern wir meistens Dinge, die nicht sehr bewundernswert sind. Notwendig ist, die Fähigkeiten von Körper, Rede und Geist des Buddha klar zu verstehen, zu verstehen, wie außerordentlich wertvoll ein erleuchtetes Wesen ist. Das ist die Bewunderung, die notwendig ist. Sei es gegenüber dem eigenen Meister, gegenüber den Buddhas oder anderen besonderen Objekten; ihnen gegenüber ist diese Art von klarem Vertrauen und von Bewunderung wichtig. Wenn dieses klare Vertrauen nicht vorhanden ist, sind glaubendes und wünschendes Vertrauen nicht möglich.

Das wünschende Vertrauen ist die Auffassung, die Eigenschaften, die man bewundert hat, selbst erreichen zu wollen, der

Wunsch, diese Eigenschaften auch selbst zu erreichen und zu besitzen.

Das glaubende Vertrauen bewirkt, daß man den Weg, den Buddha gezeigt hat, als einen korrekten und fehlerfreien Weg erkennt und den festen Wunsch hat, diesen Weg selbst zu gehen. Diese Überzeugung und das Vertrauen auf die Person, die diesen Weg zeigt, das Vertrauen auf die Richtigkeit dieses Weges wird als glaubendes Vertrauen bezeichnet. Es ist nichts anderes als das Schutzsuchen, das Zufluchtnehmen bei den Drei Juwelen: Zu verstehen, daß Buddha derjenige ist, der den Weg zeigt, daß das Dharma der eigentliche Weg ist und daß die Sangha diejenigen sind, die einen auf diesem Weg begleiten. Diese Drei Juwelen als wirklich korrektes und fehlerfreies Objekt zu erkennen und sein ganzes Vertrauen auf sie zu setzen, das ist es, was unter Zuflucht verstanden wird. Und das ist das glaubende Vertrauen.

Diese drei Arten von Vertrauen, das klare, das wünschende und das glaubende Vertrauen, sind durchaus etwas, das in uns möglich ist. Es wäre falsch zu denken, daß es einem nicht möglich ist, dieses Vertrauen zu besitzen, denn Vertrauen ist ein Teil des Geistes, den jeder besitzt. Das einzige Problem, das wir haben, ist, daß das Objekt, auf das wir das Vertrauen setzen, nicht richtig gewählt ist. Wir setzen unser Vertrauen auf die falschen Objekte; das ist unser einziges Problem. Wir bewundern Dinge, die nicht wirklich bewundernswert sind, wir sehnen uns nach Dingen, die nicht ersehnenswert sind, und wir vertrauen auf Dinge, die nicht vertrauenswert sind. Dort liegen unsere wirk-

lichen Probleme. Das einzige, was wir also tun müssen, ist, das Objekt zu wechseln, und zwar indem wir die besonderen Eigenschaften der erleuchteten Wesen verstehen; ohne sie zu verstehen, wird dies nicht möglich sein. Aber indem wir die Eigenschaften erleuchteter Wesen klar verstehen und erkennen, ist es lediglich notwendig, das vorhandene Vertrauen auf dieses Objekt zu richten. In dem Maß, in dem man solches Vertrauen entwickelt, in dem es zunimmt und stärker wird, wird es leichter sein, Siddhis zu erreichen.

Wenn wir zum Beispiel die Gestalt eines Buddha vor uns im Raum visualisieren, benützen wir das Objekt meistens lediglich für unsere Konzentration. Die Einstellung, daß es sich bei diesem Objekt um etwas außerordentlich Wertvolles und Außergewöhnliches handelt, tritt selten auf. Dabei wäre es gar nicht notwenig, die Gestalt des Buddha als Objekt für unsere Konzentration zu benützen. Wir könnten auch einen Aschenbecher vor uns hinstellen und uns in Gedanken auf ihn konzentrieren; auch das würde funktionieren. Man kann ihn zuerst gut ansehen, ihn dann beiseitestellen und dann die Visualisation des Aschenbechers aufbauen, die Konzentration auf diesen Aschenbecher richten und ihn vielleicht noch attraktiver machen, als er in Wirklichkeit ist, vielleicht ihm eine goldene Farbe geben. Es wird möglich sein, damit die Konzentration zu verbessern. Und wenn man den Aschenbecher nicht attraktiv genug findet, kann man die Konzentration auf eine Lotusblume übertragen; das ist ein bißchen romantischer. Eine Blume als Objekt zu nehmen, oder auch eine Lichtkugel, ist passend als Objekt für die Konzentration.

Wie erwähnt, wird Tantra jedoch nicht angewendet, einzig um Konzentration zu entwickeln. Es gibt nur einen Grund, Tantra anzuwenden, und das ist die Entschlossenheit, die volle Erleuchtung für das Wohl aller Wesen zu erreichen. Nicht alle Methoden, die Buddha unterrichtet hat, sind direkte Ursachen, um die volle Erleuchtung zu erreichen. Manche sind Mittel, um den Geist punktförmig zu konzentrieren; andere, um ihn zu entspannen und ruhig zu machen; andere, um nicht in elendes Dasein zu fallen; andere, um Freiheit von bedingtem Dasein zu erreichen. Die Anwendung der Tantras jedoch ist einzig ein Mittel, um die volle Erleuchtung direkt zu erreichen. Es ist einer der Gründe, warum es heißt, daß die Tantras sehr fortgeschrittene Anwendungen sind. Wenn man daher die Methoden der Tantras anwendet, lediglich um den eigenen Geist zu konzentrieren, dann ist das Benützen der Tantras mit nur diesem Ziel ein Vorgehen, als würde man ein goldenes, mit Diamanten geschmücktes Gefäß als Abfallkübel benützen.

Zweifellos hat es einen Sinn, Abfall aus dem Haus hinauszuschaffen, aber es ist dazu nicht notwendig, sich so ein kostbares Gefäß anzuschaffen. Ein Plastikeimer oder eine Papiertüte würden genügen. Die Visualisationen in der Anwendung der Tantras haben also nicht einzig den Zweck, die Konzentration zu fördern, auch nicht, die Fähigkeit der Visualisation zu verbessern, sondern ihr Zweck ist es, direkt den Segen der Buddhas zu erlangen, und der direkte Segen der Buddhas wird nur aufgrund starken Vertrauens möglich. Segen tritt in Abhängigkeit des Objektes und des Objektbesitzers auf. Beide Objekte müssen zusammenkom-

men. Wenn nur das Objekt selbst die Kraft hat, Segen zu geben, genügt es nicht, um den Fluß des Segens auch wirklich zustande zu bringen.

Die Sonne hat die Kraft, alles zu erhellen; und wenn draußen die Sonne scheint, ist es möglich, daß der eigene Raum erhellt wird. Ob das der Fall ist oder nicht, hängt auch davon ab, ob man die Fensterläden öffnet oder nicht. Zu behaupten, daß mein Zimmer hell wird, allein weil draußen die Sonne scheint, ist ein Fehlschluß; denn wenn Türen und Fenster verrammelt und verriegelt sind, mag draußen die Sonne scheinen, wie sie will, man wird im eigenen Zimmer Licht anzünden müssen.

In dieser Weise tritt das Erlangen des Segens der Buddhas auf, einerseits durch das Vorhandensein der Buddhas, andererseits durch die Öffnung von der eigenen Seite her, die durch das starke Vertrauen zustande kommt. Das Entstehen des Segens ist ein solcher gegenseitig abhängiger Vorgang. Man spricht zum Beispiel von heiligen Orten, von besonderen, außergewöhnlichen Orten; es wird von Statuen gesprochen, die ganz besondere Kraft haben – nun, Personen, die starkes Vertrauen haben, werden an solchen Orten und beim Sehen solcher Statuen auch entsprechende Wirkungen erfahren. Personen, die kein Vertrauen haben, können sich ständig an solchen Orten oder in der Gegenwart solcher Statuen aufhalten und werden keinerlei Wirkung empfinden.

Bodhgaya ist der Ort, an dem die tausend Buddhas dieses Zeitalters die volle Erleuchtung erreichen, also einer der heiligsten Orte, an die man denken kann. Wenn allein die Besonderheit

des Ortes Segen auf die Umgebung ausstrahlen würde, müßten alle Menschen und Tiere, die sich in dieser Umgebung befinden, ständig von Segen durchtränkt sein. Das ist offensichtlich nicht der Fall. Es gibt Menschen, die Vertrauen haben, andere, die es nicht haben. Viele Menschen leben dort, die in dieser Umgebung geboren wurden, dort wohnen, ihr ganzes Leben dort verbringen und dort sterben und während ihres Lebens nicht einmal den Gedanken haben, daß dieser Ort etwas Besonderes ist, die den Ort vielleicht nicht einmal besonders mögen. Wenn der Ort von sich allein aus Segen ausstrahlen würde, müßte doch die Auffassung der Personen, die dort leben, ganz anders sein. Aber das ist nicht der Fall, und man sieht daran, daß das Erlangen von Segen in bezug auf ein Objekt, das Segen gibt, ein Vorgang ist, der durch gegenseitige Abhängigkeit zustande kommt.

Unter *Segen* muß man sich vorstellen, daß durch das Zusammenkommen von starkem Vertrauen des Objektes einerseits mit einem außerordentlich wertvollen Objekt andererseits im Anwender ein besonderer, heilsamer Zustand des Geistes ausgelöst wird. Dieser besondere, heilsame Zustand des Geistes ist als Segen zu bezeichnen. Das Übertragen des Segens darf man sich nicht vorstellen wie das Übertragen von elektrischem Strom oder Licht oder Flüssigkeit, die von einem Objekt zum anderen fließt. Manche Leute haben die eigenartigsten Vorstellungen, aufgrund derer sie dann auch Eigenartiges tun; sie halten sich vielleicht an den Händen und stellen sich vor, daß da irgendwo im Kreis etwas fließt.

Auch wenn man Lamas um Segen bittet und der Lama seine Hand auf den Kopf eines Schülers legt, gehen keine Strahlen von der Hand des Lamas in den Schüler über. Dieser Segen ist auch ein abhängiger Faktor. Wenn der Schüler starkes Vertrauen hat, kann durch solche Umstände im Schüler eine positive Neigung ausgelöst werden. Es werden nicht von der Hand des Meisters Lichtstrahlen ausgehen, die den Geist des Schülers umrühren. Wenn wirklich solche Fähigkeiten in der Hand des Meisters stekken würden, könnte der Meister überall in der Stadt umhergehen und allen Leuten die Hand auf den Kopf legen. Würde das jemand tun, bestünde wohl jede Gefahr, daß manche Personen dadurch sehr verärgert sind und der Meister vielleicht einige Watschen einfängt. Personen, die kein Vertrauen haben, werden durch solche Gesten keinerlei positive Veränderung ihres Geistes erfahren, sondern vielmehr eine negative Veränderung, sie werden verärgert sein und vielleicht sagen: «Hände weg».

So ist das, was unter *Segen der Buddhas* verstanden wird, etwas, das in Abhängigkeit der Objekte voneinander zustande kommt. Nur wenn eine gute Übereinstimmung zwischen diesen Objekten vorhanden ist, ist es möglich, daß eine positive Veränderung entsteht.

Wenn starkes Vertrauen vorhanden ist, dann werden auch andere Beziehungen, andere Aktivitäten zu Segnungen. Marpa hat Milarepa kräftig geprügelt. Alle Prügel, die Milarepa eingesteckt hat, wurden für ihn ein Segen. Naropa hat Tilopa immer wieder gebeten, ihm eine Ermächtigung zu geben. Eines Tages nahm

Tilopa eine Handvoll aufgeweichte Erde und warf sie Naropa mit solcher Kraft ins Gesicht, daß Naropa im ersten Augenblick wohl einige Sterne gesehen haben dürfte. Aber gleichzeitig erhielt er damit eine der höchsten Einweihungen. Diese Begebenheit hinterließ im Geist Naropas einen starken Segen, der ihn sehr schnell zu höchsten Erkenntnissen gelangen ließ. Ein Segen ist also etwas, daß in gegenseitiger Abhängigkeit zwischen Meister und Schüler zustande kommt, er kann nicht einseitig ausgesendet werden.

Bei Meditationen mit Meditationsgottheiten sind also nicht nur die Konzentration und die klare Visualisation wichtig, sondern vielmehr auch dieses klare, unumstößliche Vertrauen in die Gottheit. Bei diesen Meditationen, heißt es, ist das Vertrauen in die Gottheiten das Allerwichtigste.

Meditationen mit Gottheiten enthalten einen Aspekt der Methode und einen Aspekt der Weisheit. Es werden auch die Ausdrücke *klarer Aspekt* und *tiefgründiger Aspekt* verwendet. Wenn vom klaren Aspekt gesprochen wird, ist das die Visualisation der Gottheit; wenn vom tiefgründigen Aspekt gesprochen wird, ist das die Meditation der Leerheit. Was man anwendet, ist das Yoga der *Untrennbarkeit des Tiefen und Klaren*. Der Ausdruck *klar* bezieht sich auf Methode; der Ausdruck *tief* bezieht sich auf Weisheit. Diese beiden gilt es zu verbinden.

In manchen Klassen der Tantras wird vom *Yoga mit Zeichen* und vom *Yoga ohne Zeichen* gesprochen. Das hat die gleiche Bedeutung. *Meditationen mit Zeichen* beziehen sich auf die Vi-

sualisation der Gottheit; die *Meditation ohne Zeichen* bezieht sich auf die Leerheit. Diese müssen unbedingt angewendet werden. Wenn man sie in Bezug zur Grundlage bringt, beziehen sie sich auf die zwei Wahrheiten; in Bezug zum Resultat beziehen sie sich auf die zwei Körper des Buddha.

Das ist sehr wichtig, denn in bezug auf die Grundlage gibt es nicht nur *eine* Wahrheit, sondern zwei, nämlich die konventionelle und die letztliche. Alle Objekte bestehen in Abhängigkeit und Bezogenheit, und dadurch erscheinen sie; das ist der konventionelle Aspekt. Alle Objekte sind in ihrer Natur frei von innewohnender Existenz; das ist ihr letztlicher Aspekt.
Deshalb wird von *Erscheinen und Leerheit* gesprochen *(nang tong)*; das heißt *erscheinen und leer*. Erscheinen bezieht sich auf die konventionelle Wahrheit, leer auf die letztliche. Das Erscheinen und das Leersein sind von einer Natur, sie sind nicht widersprüchlich.

Unsere Auffassung ist nicht so. Wie das Erscheinen und das Leersein miteinander verbunden sind, das sehen wir im Moment nicht. Wir erkennen einzig den Aspekt des Erscheinens, und auch davon erkennen wir nur einen getäuschten Teil, nicht den eigentlichen Aspekt des Erscheinens der Objekte. Das Leersein von innewohnender Existenz, das verstehen wir im Moment gar nicht. Deshalb ist die letztliche Wirklichkeit im Moment kein Objekt unseres Geistes.

Das einzige, was wir kennen, sind Objekte der konventionellen Wahrheit, und auch dabei sind getäuschte und ungetäuschte Ob-

jekte miteinander vermischt. Durch die Anwendungen der Methoden der Tantras gilt es, diese Vereinigung des Erscheinens und des Leerseins zu erkennen. Das heißt, im Geist eine Auffassung zu entwickeln, die diesen Aspekt der Objekte des Erscheinens wie auch des Leerseins sieht. Das ist das Ziel. Solange man die Situation des Erscheinens und die Situation des Leerseins der Objekte nicht klar verstanden hat, ist es nicht möglich, die Verbindung dieser beiden in der Meditation zu schulen.

Dieses vollständige Erkennen der Untrennbarkeit von Erscheinen und Leersein wird erreicht beim Erlangen der vollen Erleuchtung. Zweifellos ist es möglich, sowohl das Erscheinen als auch das Leersein der Objekte richtig zu erkennen, bevor die volle Erleuchtung erreicht ist, aber es können diese beiden Aspekte nur hintereinander erkannt werden, nicht gleichzeitig. Das gleichzeitige Erkennen dieser beiden Aspekte wird erst beim Erreichen der vollen Erleuchtung möglich.

Obwohl der Geist nicht in der Lage ist, diese Verbindung vollständig zu erfassen, ist es in den Meditationen der Tantras notwendig, diese Auffassung der Verbindung von Erscheinen und Leersein, der Vereinigung des Erscheinens und des Leerseins, zu entwickeln; zu verstehen, wie Objekte einerseits erscheinen, andererseits leer von innewohnender Existenz sind und wie diese beiden Aspekte vollständig miteinander verbunden sind. Diese Verbindung des *Tiefgründigen*, der *Leerheit*, mit dem *Klaren*, dem *Yoga der Meditationsgottheiten*, ist der wichtigste Aspekt der Meditationen der Tantras. Ohne diesen Aspekt gibt es keine Anwendung der Tantras.

Im Anuttarayogatantra wird von der *Stufe der Erzeugung* und der *Stufe der Vollendung* gesprochen. Die Stufe der Erzeugung ist nichts anderes als die Ausführung des Yogas der Meditationsgottheiten. Im Kriyatantra wird vom *Yoga mit Zeichen* gesprochen, was auch nichts anderes ist als die Meditation mit den Meditationsgottheiten. Das ist das ganz Spezifische an den Methoden der Tantras. Auf den anderen Wegen gibt es auch die Meditationen mit Buddha, mit der Visualisation der Gestalt des Buddha. Es gibt die Notwendigkeit des Entwickelns von Vertrauen auf Buddha, der Zufluchtnahme zu Buddha. Aber das Besondere des Yogas mit Meditationsgottheiten ist in diesen Teilen der Unterweisungen nicht erklärt. Sich selbst in der Gestalt der Gottheit zu visualisieren, solche Meditationen sind in anderen Fahrzeugen nicht beschrieben.

Rinpotsche hat erwähnt, daß in der Anwendung von Tantra spezielle Methoden benützt werden, um schnell zum Ziel der vollen Erleuchtung zu gelangen. Es sind diese besonderen Methoden, die die Anwendung der Tantras kennzeichnen. Deshalb sind Meditationen mit Gottheiten sehr wichtig.

Es gibt sieben Eigenschaften, die das Yoga der Tantras, das heißt die Meditationen der Tantras, im Gegensatz zu anderen Meditationen außergewöhnlich machen. Die erste ist, den direkten Segen der Buddhas und Bodhisattvas zu erhalten. Die zweite ist, unter den Schutz der besonderen Gottheit zu gelangen. Die dritte ist, in allen Leben die Bewußtheit der Buddhas nie zu verlieren. Die vierte ist, durch die vielen Methoden der Tantras umfangrei-

che Opfergaben und Ehrungen darzubringen, wodurch die zwei Ansammlungen sehr schnell erfüllt werden können. Die fünfte ist die Anwendung von Meditationen mit Schutzkreisen, die negative Beeinflussungen durch hinderliche Umstände ausschalten können. Die sechste ist das Erlangen vieler gewöhnlicher Siddhis, die einem selbst und anderen von großem Nutzen sind. Die siebte sind besondere Yogas, sowohl des Körpers als auch der Rede, wie das Rezitieren von Mantras, mit denen heilsames Potential in besonderem Umfang angehäuft werden kann. Das sind sieben besondere Eigenschaften, die die Meditationen des Weges der Tantras im Vergleich zu anderen Meditationen außergewöhnlich machen. Außerordentlich notwendige Punkte sind vor allem, den direkten Segen der Buddhas und Bodhisattvas zu erhalten, unter die Obhut der besonderen Gottheit zu gelangen und in allen Leben die Bewußtheit der Buddhas nicht zu verlieren.

Wenn von *besonderer Gottheit* gesprochen wird, bezieht sich das auf den Yidam, die Meditationsgottheit. Von Meditationsgottheiten wird nur in den Tantras gesprochen, nicht auf den anderen Wegen. Auch die Beziehung zur Meditationsgottheit hat einen ganz besonderen Nutzen. Unter dem Yidam versteht man eine besondere Erscheinung des Körpers der Buddhas. Falsch wäre es zu denken, daß der Yidam etwas anderes ist als Buddha. Diese Meditationsgottheiten sind eine äußere Erscheinung ganz spezifischer innerer Eigenschaften der Buddhas: der Weisheit der Buddhas, des Erbarmens der Buddhas, der Fähigkeiten der Buddhas oder anderer Aspekte der Buddhas. In Wirklichkeit sind es Aspekte der allwissenden Weisheit der Buddhas.

Die Weisheit der Buddhas hat keine Gestalt oder Form, aber die vielen Aspekte dieser Weisheit können Gestalt annehmen. Und diese Erscheinungen bestimmter Aspekte der Weisheit der Buddhas sind dann die entsprechenden Meditationsgottheiten. Es sind Erscheinungen, die entsprechend den Notwendigkeiten und Neigungen der Schüler in unterschiedlicher Form auftreten. So gibt es in den Tantras eine große Vielzahl solcher Erscheinungen. Da sie jeweils verschiedene Aspekte des Geistes des Buddha sind, ist es möglich, daß unzählige, unterschiedlichste Erscheinungen mit unterschiedlicher Bezeichnung auftreten. Da im Zustand der vollen Erleuchtung Körper und Rede von *einer* Natur sind, sind solche Erscheinungen des Geistes des Buddha in Form von Gestalt und Farbe möglich.

Bei uns ist das nicht so; der Körper ist von seiner eigenen Natur, der Geist von einer anderen Natur. Die Aufgabe, die der Körper erfüllt, kann der Geist nicht erfüllen und umgekehrt. Der Körper ist ein Objekt, der Geist ein anderes. Im Zustand der vollen Erleuchtung ist das nicht so. Körper und Geist sind dort von einer Natur, wodurch es möglich ist, daß verschiedene Aspekte des Geistes in *einer* Form erscheinen, mit einem bestimmten Namen, und wie eine individuelle Person, mit der man in Kontakt treten kann. Das ist es, was unter der persönlichen Meditationsgottheit zu verstehen ist.

Es sind Erscheinungen, die eine bestimmte Beziehung zu den eigenen Neigungen, zum eigenen Charakter haben. Daß die Buddhas in dieser Weise das Wohl der Wesen anstreben, ist eine au-

ßerordentlich präzise Vorgehensweise. Im allgemeinen erscheint Buddha in einer Gestalt, die für alle zugänglich ist. Daß Buddha dann in spezifischen Erscheinungen auftritt, entsprechend den Neigungen und Notwendigkeiten der einzelnen Schüler, ist wie eine Präzisierung, eine außerordentliche Verfeinerung dieser Aktivitäten des Buddha. Die Anwendungen der Tantras sind besonders präzis; auch die Meditationen, die ausgeführt werden, passen genau auf die eigenen Voraussetzungen und Neigungen. Durch das Ausführen solcher präziser Anwendungen ist es möglich, schneller zum Ziel der vollen Erleuchtung zu gelangen.

Manchmal mag man denken, weshalb es nicht nur eine Meditationsgottheit gibt; es wäre doch viel einfacher, anstelle dieser Vielfalt einfach *eine* zu haben und diese Meditation dann auszuführen. Der Grund für diese Vielfalt ist, daß die Anwendungen der Tantras außerordentlich präzis sind und spezifisch für die Notwendigkeiten der einzelnen Wesen Möglichkeiten bieten – deshalb diese große Vielfalt.

In manchen Wegen hat Buddha nur *eine* Form gezeigt, die in der Meditation angewendet wird, und auch deutlich gemacht, daß es genügt, diese Form anzuwenden; auch solche Wege gibt es. Durch solche Anwendungen wird ebenfalls tiefes Vertrauen entwickelt, werden besondere Eigenschaften erreicht, wird unermeßlicher Gewinn erzielt werden können. Je präziser etwas ist, umso wirkungsvoller ist es, aber auch umso vielfältiger wird es und schwieriger, alles zu erfassen.

So gibt es eine unendliche Anzahl solcher Erscheinungen in

friedlicher und drohender Form, und es wird auch der Ausdruck verwendet *unendliche friedliche und drohende Erscheinungen*. Aber es wäre falsch zu denken, daß diese alle individuelle Wesen sind. Vielmehr sind alle diese vielen friedlichen und drohenden Erscheinungen nichts anderes als die Erscheinung der allwissenden Weisheit der Buddhas und somit auch als *ein* Objekt zu betrachten. Deshalb ist es richtig zu sagen, daß es nur *ein* Objekt ist, und ebenso richtig, daß es eine Vielzahl ist. Es besteht in dieser Beziehung hier kein Widerspruch.

Die Menschen hier im Westen haben viele Probleme mit Monotheismus, Atheismus, Polytheismus und so weiter. Alle diese Auffassungen haben in bezug auf den Buddhismus keinerlei Bedeutung. Man kann sagen, daß im Buddhismus alle diese Kategorien erfüllt sind; der Buddhismus ist alle drei – oder keine von diesen drei. Wenn man in *einer* Art die Überlegungen anstellt, ist es richtig zu sagen, daß der Buddhismus zu keiner der drei Gruppen gehört; wenn es jemandem Freude macht, kann man auch sagen, daß er alle drei erfüllt.

Zu sagen, der Buddhismus sei atheistisch, ist richtig, denn im Buddhismus wird kein Gott akzeptiert, der alles erschaffen hat. In bezug auf den Ausdruck *Gott*: das ist lediglich die Benützung eines Namens, was immer mit diesem Namen auch bezeichnet werden soll. Aber der Ausdruck *Schöpfergott* ist eindeutig etwas, das im Buddhismus nicht vorhanden ist und nicht akzeptiert wird. Also ist es durchaus richtig, den Buddhismus als atheistisch zu bezeichnen.

Er kann aber auch als monotheistisch bezeichnet werden, denn das letztliche Objekt der Zuflucht ist der Dharmakörper, der die Vereinigung aller Objekte der Zuflucht darstellt. Und dieser Dharmakörper ist die allwissende Weisheit des Buddha, und das ist *ein* Objekt, ein einziges Objekt. Es ist das letztliche Objekt der Zuflucht, bei dem man seinen Schutz und seine Zuflucht sucht, nicht mehr und nicht weniger. In dieser Beziehung kann der Buddhismus als monotheistisch bezeichnet werden.

Buddhismus kann auch als polytheistisch bezeichnet werden, da der Dharmakaya, diese allwissende Weisheit der Buddhas, in unzähligen verschiedenen, in friedlichen und drohenden Erscheinungen für das Wohl der Wesen auftritt. Deshalb ist es durchaus gerechtfertigt, in bezug auf den Buddhismus zu sagen, daß er die Bedeutung aller drei Kategorien erfüllt oder auch keiner; es hängt davon ab, was für eine Bedeutung unter den jeweiligen Ausdrücken genau verstanden wird. Und mit Bedeutungen sind wir im Westen ja sehr flexibel.

Unter Meditationsgottheit versteht man also eine Erscheinung dieser allwissenden Weisheit des Buddha, eine spezifische Erscheinung, die für die eigenen Notwendigkeiten auftritt und eine ganz bestimmte Gestalt und Form hat. Fragt man sich nun: wie findet man die eigene Meditationsgottheit, muß man sich irgendwie auf die Suche nach ihr machen? Die Antwort ist nein. Zuerst muß man sich auf die Suche nach einem qualifizierten Meister machen. Wenn man dann den richtigen Meister gefunden hat, wird man mit der Zeit auch die richtige Meditationsgottheit fin-

den. Hat man den richtigen Lama gefunden, dann hat man damit auch schon den richtigen Yidam gefunden. Ohne einen qualifizierten Meister zu finden, ist es nicht möglich, die Meditationsgottheit zu finden. Wenn man sich auf die Suche nach einem Yidam macht, ohne sich einem Meister anvertrauen zu wollen, ist es zweifelhaft, was man finden wird, ob man eine Meditationsgottheit finden wird oder eine Fantasie oder irgendein anderes Wesen.

Zuerst ist es notwendig, den qualifizierten geistigen Meister zu finden, sich ihm anzuvertrauen und dann von diesem Meister Einweihungen, Erklärungen der entsprechenden Tantras und die besonderen Anweisungen zu erhalten. In dieser Weise erhält man die eigene spezielle Meditationsgottheit durch den eigenen Meister. Zweifellos ist es immer ein Gewinn, wenn man Erscheinungen der Buddhas in der Meditation anwendet, aber die Anwendung der speziellen, eigenen Meditationsgottheit, wie sie einem vom Meister gegeben wird, ist von besonderem Wert. Wenn wir die Lebensgeschichten der großen Meister lesen, sehen wir, daß ihre Bemühungen der Anwendung der Tantras nicht *allgemeine* Bemühungen der Anwendung waren, sondern daß sie zuerst durch ihren Meister bestimmte Erklärungen und Ermächtigungen in Beziehung zu bestimmten Erscheinungen erhielten, in dieser Weise spezielle Anwendungen ausführten und dadurch zu ihren außergewöhnlichen Zielen gelangten.

Das zweite Tor, das zur Anwendung der Tantras führt, ist, wie schon erwähnt, das Erhalten der Einweihung. Das bedeutet, daß der Meister einem mit Freude eine entsprechende Einweihung gibt, die für einen passend ist, und daß man auch versteht, was der Inhalt dieser Einweihung ist. Das ist die richtige Weise, wie man eine Ermächtigung erhält. Allein zu hören, daß irgendwo ein Lama eine Einweihung gibt und daß viele Leute dorthin gehen, und deshalb auch dorthin zu laufen, obwohl man die Person

eigentlich gar nicht kennt, dann bei der Einweihung mehr oder weniger zu verstehen, worum es geht – das ist keine Vorgehensweise, bei der man sicher sein kann, daß man eine Einweihung erhält. Auch wenn man einen Meister nicht kennt, es aber ein qualifizierter Meister ist, der die Einweihung gibt, man zu dem Ritual geht und ein tiefes Vertrauen auf diesen Meister hat, wird man zweifellos einen Segen erhalten; aber ob man die Ermächtigung auch wirklich erhalten hat, bleibt nach wie vor fraglich. Und ohne Vertrauen wird man auch keinen Segen erhalten.

Ermächtigungen der Tantras sind in keiner Weise einfach – es müssen die inneren und äußeren Voraussetzungen alle vollständig sein, sonst kommt nichts zustande. Und der Meister muß sehen, was für Voraussetzungen bei den Schülern vorhanden sind, und entsprechend die Einweihung geben. Nur durch das Zusammenkommen aller dieser notwendigen Teile wird der Schüler die Einweihung auch erhalten.

Eigentlich muß es so vor sich gehen: Wenn ein Meister eine Einweihung gibt und man davon hört und den Wunsch hat, diese Einweihung zu nehmen, ist es notwenig, ganz gleich, ob man diesen Meister kennt oder nicht, zuerst zu diesem Meister zu gehen und ihn um Erlaubnis zu bitten, an dieser Einweihung teilnehmen zu dürfen. Irgendwo ist hier im Westen die Bitte um die Erlaubnis an der Teilnahme verlorengegangen. Heutzutage scheint der Meister nicht mehr so oft um die Erlaubnis für die Teilnahme an der Ermächtigung gebeten zu werden.

Es gibt zweifellos auch Ausnahmen. Wenn zum Beispiel Seine Heiligkeit eine Einweihung des Kalatschakra gibt und Tausende

von Personen teilnehmen, ist es nicht möglich, daß jeder kommt und um Erlaubnis bittet. So etwas wird allgemein angekündigt, und man geht davon aus, daß die Erlaubnis besteht. Auch werden diese Einweihungen nicht als eigentliches Übertragen der Ermächtigung auf den Schüler gegeben, sondern als eine Art Segen; das heißt, die meisten Personen nehmen daran teil, um den entsprechenden Segen zu erhalten.

Solche Einweihungen wie die des Kalatschakra werden auch mit der Absicht gegeben, einen entsprechenden Segen zu erwirken – einerseits für das Wohl der Wesen, andererseits für die Umgebung, das Land. In einer Zeit der Degeneration wie der unseren ist das Geben von Einweihungen wie der des Kalatschakra von ganz außerordentlicher Wirksamkeit, und mit dieser Absicht werden sie auch ausgeführt. Sie werden gegeben, weil solche Einweihungen allgemein einen großen Gewinn für die Wesen darstellen, aber das ist nicht die eigentliche Art, wie Ermächtigungen genommen werden, wenn man ernsthaft einer Anwendung der Tantras folgt.

Dann ist es notwendig, die notwendigen Dinge genau auszuführen und den Meister wenigstens um Erlaubnis darum zu bitten, teilnehmen zu dürfen. Zu hören, daß irgendwo eine Einweihung gegeben wird und gleich hinzulaufen ist nicht die korrekte Vorgehensweise. Das beste ist, dem Meister zu sagen, daß man den Wunsch hat, Dharma anzuwenden und daß er einem bitte die Anwendungen geben möge, die für einen am passendsten sind. Das Vertrauen ganz auf den Meister zu setzen und ihn ganz allgemein um Anweisungen zu bitten, das ist die beste Vorgehensweise. Selbst um bestimmte Einweihungen zu bitten,

weil man meint, man brauchte diese und jene, ist nicht ganz richtig. Wenn der Meister selbst entsprechend dem passenden Zeitpunkt und den passenden Voraussetzungen die Wahl und seine Entscheidungen trifft, ist das am besten.

Für sich selbst die Meditationsgottheit auszuwählen, weil eine ganz hübsch aussieht, weil einem vielleicht die eine oder andere gefällt, oder weil einem Weiß oder Grün gefällt, oder weil man eine weibliche Gottheit oder eine männliche vorzieht, ist nicht die richtige Art. Einzig der Meister kann aufgrund der Untersuchungen dessen, was für die Neigungen und Notwendigkeiten des Schülers am passendsten ist, zu welcher Gottheit man entsprechende karmische Beziehungen hat, den Yidam auswählen. So kommt die richtige Wahl zustande. Wenn wir Kleider oder Blumen kaufen, können wir uns nach der Farbe richten und die Farbe wählen, die uns gefällt. Bei der Wahl der Meditationsgottheit ist die Farbe nicht das richtige Kriterium.

Es gibt vier Klassen der Tantras, und es ist nicht notwendig, eine spezielle Klasse zu wählen; auch nicht, alle Klassen der Reihe nach durchzugehen oder alle vier gleichzeitig anzuwenden. Die Anwendungen *einer* Gottheit, die zu einer dieser Klassen gehört und die der Meister als passend und richtig erkannt hat und einem als Yidam rät, auszuführen ist die richtige Vorgehensweise. Ganz gleich, ob die ersten Anwendungen, denen man folgt, zum Kriyatantra gehören oder aufgrund der Unterweisungen und Einweihungen, die der Meister gibt, zum Anuttarayogatantra; das spielt keine Rolle. Entsprechend den Anweisungen des Meisters gilt es, den Anwendungen zu folgen.

Im Kriyatantra gibt es eine außerordentlich große Zahl von

Gottheiten, die, alle zusammengefaßt, als die *Gottheiten der drei Familien* bezeichnet werden. Es sind die Familie des Vadschrakörpers, der Vadschrarede und des Vadschrageistes. In diesen drei Familien sind alle Gottheiten des Kriyatantra enthalten. Der Herr der Familie des Vadschrakörpers ist Vairotschana; der Herr der Familie der Vadschrarede ist Amitabha; der Herr des Vadschrageistes ist Akschobya. Viele verschiedene Anwendungen gibt es in Verbindung mit diesen drei Familien der Meditationsgottheiten. Die uns im allgemeinen bekannten Gottheiten wie Vadschrapani, Mandschuschri und Avalokiteschvara sind alle Gottheiten, die in diesen drei Familien enthalten sind. Viele von uns haben solche Einweihungen erhalten und führen die entsprechenden Meditationen aus.

Folgt man, nachdem man eine solche Einweihung erhalten hat, den Anwendungen nach bestem Vermögen, so, wie es einem der Meister erklärt hat, ist das sehr gut und führt auch zweifellos zu großem Nutzen und zu guten Resultaten. Wenn man jedoch eine Einweihung erhalten hat und dann denkt, man möchte schon noch etwas anderes, Ungewöhnlicheres, Besonderes, und läßt die Anwendungen einer Einweihung, die man schon erhalten hat, beiseite, sucht sich etwas Neues, anderes, wird man keinerlei Resultate erzielen können.

Im Kriyatantra sind es vier Konzentrationen, die entwickelt werden, und diese vier Konzentrationen gilt es, Schritt für Schritt zu erreichen. In der ersten Versenkung oder Konzentration gibt es sechs Gottheiten, und in diesen Erklärungen sind alle Beschreibungen über das Erzeugen der eigenen Person in der Form einer Gottheit, das Visualisieren der Gottheit vor sich im

Raum und so weiter enthalten. Die erste Konzentration hat vier Zweige, und im ersten Zweig werden die Meditationen dieser sechs Gottheiten beschrieben. Diese sechs Gottheiten sind nicht weitere sechs Gottheiten, sondern Bezeichnungen für bestimmte Teile der Meditation. Darunter ist zu verstehen, daß zuerst die Meditation über die Leerheit durchgeführt wird, dann die Meditation der Silbe, die des Lautes, der Form und so weiter. Diese einzelnen Punkte werden als sechs Gottheiten bezeichnet. In der Meditation der sechs Gottheiten ist auch das Erzeugen der eigenen Person in der Form der Gottheit enthalten.

Um Meditationen auszuführen, bei denen man die Gottheit vor sich im Raum visualisiert, sein Vertrauen auf diese Erscheinung setzt, ist es nicht unbedingt notwendig, eine Einweihung zu erhalten. Um sich jedoch selbst in der Gestalt der Gottheit erzeugen zu dürfen, solchen Meditationen zu folgen, ist es notwendig, eine entsprechende Einweihung erhalten zu haben; das ist unumgänglich.

Das Wort *Einweihung* ist ein allgemeiner Ausdruck; es gibt auch da Unterscheidungen. Es wird von *Ermächtigungen* gesprochen und von einer nachfolgenden *Erlaubnis*. Eine Erlaubnis ist ebenfalls ein Ritual, eine Art Einweihung, die meistens nicht so umfangreich ist. Zuerst muß man eine Ermächtigung erhalten, das heißt eine Ermächtigung für eine dieser Gottheiten der drei Familien. Die Ermächtigung besteht darin, daß der Meister einen in das Mandala der Gottheit einführt und einem dort die Einweihung der Vase gibt und so weiter. Der Meister muß zuerst das Mandala erzeugen und dann untersuchen, ob der Schüler geeignet ist, in das Mandala eingeführt zu werden. Wenn er ge-

eignet ist, wird er ins Mandala eingeführt und erhält die Ermächtigung.

Zuerst ist es notwendig, eine solche Ermächtigung zu erhalten, gewissermaßen des Herrn der Familie der Meditationsgottheiten; danach kann man verschiedene Einweihungen, die eine Erlaubnis darstellen, erhalten, wodurch es einem erlaubt ist, sich in der Gestalt der verschiedenen Gottheiten zu visualisieren. Eine Einweihung, die eine Erlaubnis darstellt, muß nicht unbedingt eine Einführung in das Mandala sein. Es ist ein kürzeres Ritual, bei dem gewissermaßen eine Verbindung zwischen dem Schüler und der Gottheit hergestellt wird; bei dem der Schüler der Gottheit vorgestellt wird, der Meister den Segen von Körper, Rede und Geist der Gottheit auf den Schüler überträgt, wodurch dieser die Erlaubnis erhält, den Meditationen zu folgen. Solche Einweihungen bestehen darin, die Erlaubnis zu geben, Meditationen auszuführen und die Mantras der Gottheit zu rezitieren.

Es gibt viele Einweihungen, die eine solche Erlaubnis sind. Bevor man jedoch diese Einweihungen erhält, ist es notwendig, eine der Ermächtigungen aus einer dieser Familien erhalten zu haben. Viele von uns haben zum Beispiel die Ermächtigung des Avalokiteschvara erhalten. Nachdem man sie erhalten hat, ist es möglich, *Erlaubnis-Einweihungen* zu folgen, bei denen man die Erlaubnis erhält, Meditationen anderer Gottheiten dieser Familie auszuführen wie der Tara, Mandschuschris und so weiter. Es ist dadurch also möglich, den verschiedenen Einweihungen der Gottheiten dieser Familien zu folgen und damit die Erlaubnis zu erhalten, die Meditationen der jeweiligen Gottheiten auszuführen.

Das war eine kurze Beschreibung des Kriyatantra. Dann folgt

das Tscharyatantra. Es ist ganz ähnlich wie das Kriyatantra, von seiner Wurzel her gleich. Beim Tscharyatantra werden Meditationen mit *einer* bestimmten Gottheit hervorgehoben: das ist Vairotschana, der geschichtliche Buddha Schakyamuni; in bezug auf seine Gestalt werden Meditationen ausgeführt. Denn Buddha Schakyamuni hat in der Natur von Vairotschana die volle Erleuchtung erlangt. Die Visualisationen des Tscharyatantra bestehen deshalb auch darin, daß man als Herrn des Mandala, als zentrale Figur, Buddha Schakyamuni visualisiert. In Verbindung damit gibt es wiederum ganz spezifische Anwendungen und Meditationen, die das Tscharyatantra kennzeichnen.

Die nächste Klasse ist das Yogatantra. Im Yogatantra wird von vier Familien der Buddhas gesprochen; es sind Vairotschana, Ratnasambhava, Amitabha und Amoghasiddhi. Diese vier Gottheiten entsprechen den vier wichtigsten Punkten des Verhaltens der Bodhisattvas, das gekennzeichnet ist durch das Entwickeln des Geistes der Erleuchtung, das Geben, den Enthusiasmus und die Weisheit. Vairotschana entspricht dem Bodhitschitta, Ratnasambhava dem Geben, Amitabha dem Enthusiasmus, Amoghasiddhi der Weisheit. Viele weitere Gottheiten gibt es, die in eine dieser vier Familien fallen und deren Methoden man in den Meditationen anwenden kann. Sehr wichtig im Yogatantra sind die Meditationen der vier Mudras. Es sind dies das Große Mudra, das Mudra des Dharma, das Mudra der Bindung und das Mudra der Handlungen. Diese Punkte werden hier erwähnt, um eine Einführung zu geben in das, was es in diesen Tantras alles gibt. Alle diese Punkte zu erklären ist nicht einfach, und es ist auch nicht gerechtfertigt, alles zu erzählen, was es so gibt. Und wie immer würde auch die Zeit nicht ausreichen.

Die vierte Klasse der Tantras ist das Anuttarayogatantra, die höchste Klasse der Tantras. Hier wird unterschieden zwischen Vatertantra und Muttertantra. Diese Unterscheidung wird einerseits in bezug auf bestimmte Eigenschaften der Stufe der Erzeugung gemacht, andererseits in bezug auf bestimmte Eigenschaften der Stufe der Vollendung. Auch in bezug auf die Anwendung kann weiter unterschieden werden zwischen den Anwendungen, die gezielt dem Erlangen des Segens dienen – das sind die Anwendungen des Guruyoga – und denen, die gezielt der Reinigung dienen – das sind die Anwendungen des Vadschrasattva. Und dann kann unterschieden werden zwischen der Stufe der Erzeugung und der Stufe der Vollendung. Diese Anwendungen werden entsprechend der eigenen Meditationsgottheit, die das Zentrum dieser Anwendungen bildet, ausgeführt. Der wichtigste Inhalt aller dieser Meditationen ist, sich selbst in der Gestalt der Gottheit zu erzeugen und zu visualisieren, die Gottheiten vor sich im Raum einzuladen und Lichtstrahlen auszusenden und dadurch das Wohl der Wesen zu erzielen. Das sind die wichtigsten Punkte der Meditation.

Auch das Rezitieren der Mantras ist ein wichtiger Punkt. Es werden dabei mehrere Arten unterschieden; es wird von geistiger Rezitation, von verbaler Rezitation und so weiter gesprochen. Das sind die Meditationen, die auf der Stufe der Erzeugung ausgeführt werden. Auf dieser Stufe gilt es, Samatha und Vipassana vollständig zu entwickeln; das wird durch die Anwendung der Stufe der Erzeugung erreicht.

Es wird weiter unterschieden zwischen der groben Stufe der Erzeugung und der feinen Stufe der Erzeugung. Zuerst ist es not-

wendig, die grobe Stufe der Erzeugung vollständig zu erreichen; danach ist es möglich, entweder mit der Stufe der Vollendung oder mit der feinen Stufe der Erzeugung weiterzumachen. Hat man die feine Stufe der Erzeugung vollständig erreicht, dann ist man fähig, in einer Kugel von der Größe eines Senfkorns die Meditationsgottheit und das ganze Mandala in ganz klarer und präziser Form zu visualisieren, und das in einem Augenblick. Die Stufe der Erzeugung wird als reifende Stufe beschrieben, weil es die Stufe ist, auf der das eigene Geisteskontinuum zur Reife gebracht wird. Diese Stufe bewirkt, daß alle Hindernisse, alle negativen Eindrücke beseitigt werden; daß sehr großes heilsames Potential angehäuft wird; daß eine stabile Konzentration erlangt wird, eine präzise, scharfe und klare Konzentration.

Auch ein festes Erkennen und Verständnis der Leerheit wird auf dieser Stufe erlangt, indem man nicht nur die Erscheinungen der Gottheit entwickelt, sondern auch deren letztliche Art des Bestehens, deren Leersein von innewohnender Existenz erfaßt. So wird eine Festigkeit der Erkenntnis der Leerheit erreicht. Es erscheinen einem dann alle Objekte frei von innewohnender Existenz, wie eine Illusion.

Ein weiterer wichtiger Punkt auf der Stufe der Erzeugung ist, in der Vorstellung die Vorgänge des Todes, des Zwischenzustandes und der Geburt in das Erlangen der drei Körper des Buddha zu verwandeln. Das wird genannt das *Nehmen der drei Körper auf den Weg*. So wird gesprochen vom Tod, dem *Nehmen des Dharmakaya auf den Weg*; vom Zwischenzustand, dem *Nehmen des Sambhoghakaya auf den Weg*, und von der Geburt, dem *Nehmen des Nirmanakaya auf den Weg*. In diesen Meditationen

werden immer zuerst alle Objekte wie auch die eigenen Aggregate in Leerheit aufgelöst und wird der Geist auf die Leerheit, die letztliche Wirklichkeit, gerichtet. In diesem Zustand des Leerseins wird dann entweder eine Samensilbe oder ein anderes Objekt als Same erzeugt; daraus wird dann die eigentliche Gestalt der Gottheit erzeugt. Dieser Vorgang entspricht dem Tod, dem Zwischenzustand und der Geburt.

Auf der Stufe der Erzeugung werden diese Abläufe in der Vorstellung ausgeführt, während auf der Stufe der Vollendung die eigentliche Transformation dieser Vorgänge begonnen wird. So gilt es zuerst, den Illusionskörper zu erlangen, danach das Klare Licht und dann die Vereinigung von Illusionskörper und Klarem Licht, und damit hat man die volle Erleuchtung erreicht.

Der Zustand der vollen Erleuchtung wird als *Große Vereinigung* bezeichnet, das heißt Vereinigung von Körper und Geist. Das Vereinigen von Körper und Geist wird in dieser Weise erreicht. Hat man die volle Erleuchtung erreicht und denkt, so, nun hat man alle Arbeit erledigt und kann endlich entspannen, dann begeht man einen Fehler. Dann fängt die eigentliche Arbeit erst an; dann fangen Arbeiten an, die nie mehr aufhören. Es sind ständige Aktivitäten, um die Wesen von ihren Leiden loszulösen, sie in einen Zustand bleibenden Wohlergehens zu bringen. Es sind Aktivitäten ohne jedes Ende, die alle spontan und ohne jede Anstrengung ausgeführt werden. An diesem Punkt hat man die Erfüllung der eigenen Notwendigkeiten wie auch die der anderen zur Vervollkommnung gebracht.

Nun, das war eine kurze Einführung in die Tantras. Was erklärt wurde, ist nur wie ein Blick auf die Tantras. Für jemanden, der

ernsthaft einer Anwendung der Tantras folgen möchte, ist es sehr wertvoll, diese Dinge zu wissen; für jemanden, der kein solches Interesse hat, besteht auch keine Notwendigkeit, diese Dinge zu wissen.

Auf anderen Gebieten wie zum Beispiel bei philosophischen Studien mag es eine gewisse Bedeutung haben, Dinge einfach zu wissen, auch wenn man sie nicht anwendet. Tantra ist etwas, das in erster Linie Anwendungen zum Inhalt hat, und somit hat es nur einen Sinn, darüber Bescheid zu wissen, wenn man es auch anwendet. Tut man dies ernsthaft, dann ist es durchaus möglich, selbst einen Geschmack davon zu bekommen und den wirklichen Wert und den außergewöhnlichen Gewinn einer Anwendung dieser Methoden zu sehen. Tantra bleibt dann nicht einfach nur ein Spiel.

Viele, die sich mit bestimmten Anwendungen der Tantras bemühen, werden vielleicht nicht den Erfolg haben, den man daraus ziehen könnte. Einer der Hauptgründe dafür ist, daß wir diese Dinge nicht präzis genug ausführen. Deshalb wurden hier ganz besonders alle grundlegenden Zusammenhänge genau beschrieben; auch klar beschrieben, was die wirklichen Ursachen für das Erlangen von Siddhis sind, was die Voraussetzungen sind: starkes Vertrauen, die richtige Hingabe zum geistigen Meister, das tiefe Vertrauen auf den Meister und die Meditationsgottheit. Alle diese wichtigsten, grundlegenden Zusammenhänge wurden beschrieben. Jemand, der auch jetzt schon Anwendungen der Meditationen der Tantras ausführt, wird durch ein Verstehen dieser Zusammenhänge seine Bemühungen noch viel besser gestalten können.

Auch gibt es viele falsche Vorstellungen über das, was Tantra ist. So wird das, was erklärt wurde, auch sehr helfen, falsche Vorstellungen über Tantra zu beseitigen. Wie ganz am Anfang beschrieben, werden allein schon durch ein richtiges Verstehen der Ausdrücke *Tantra* und *Mantra* viele falsche Vorstellungen über Tantra beseitigt.

Im allgemeinen ist es sehr schwer, die Unterweisungen des Buddha zu treffen, und noch viel rarer ist es, die Unterweisungen der Tantras zu treffen. Nun befinden wir uns in der glücklichen Lage, mit diesen außergewöhnlich seltenen Unterweisungen zusammengetroffen zu sein, und wenn wir diese außergewöhnliche Gelegenheit auch verwenden können, um ein klares Verständnis der Tantras zu gewinnen und diesen Anwendungen in korrekter Weise zu folgen, dann haben wir diese seltene und sehr wertvolle Gelegenheit auch wirklich sinnvoll genützt.

Wenn man diesen Anwendungen folgen kann, wird man selbst in *diesem* Leben schon ein wirkliches inneres Glück und Wohlergehen erfahren. Wir sehnen uns immer nach einem unvergänglichen Glück; nun, wenn wir uns sosehr danach sehnen und aus reiner Entschlossenheit und mit aller Fähigkeit diesen Anwendungen folgen, wird es uns nicht nur möglich sein, in Zukunft einen solchen Zustand zu erreichen, sondern schon in diesem Leben ein solches Wohlergehen zu erfahren.

Das sind nicht schöne Worte, sondern ernstgemeinte Aussagen; und auch nicht Ziele, die erst in weiter Zukunft irgendwann einmal erreicht werden. Wenn man Anwendungen der Tantras in korrekter Weise folgt, so, wie man sie vom Meister erhält, und sich ernsthaft darin anstrengt, werden solche Resultate auch sehr

schnell erreicht. Wenn wir dagegen alle die Dinge, die unwichtig sind, als sehr wichtig betrachten und alles, was wichtig ist, als unwichtig, werden wir für unsere Probleme nie eine bleibende Lösung finden.

Wenn man das, was man bisher verstanden hat und weiß, ernsthaft anwendet, wird man sicher diese Resultate erreichen. Wenn man dagegen immer sagt, daß man das noch nicht verstanden hat und jenes noch nicht, daß man noch nicht Tibetisch kann und jenes noch nicht weiß, und das auch noch nicht, ist das Ziel nicht erreichbar. Alle diese Dinge, von denen man sagt, daß man sie nicht weiß, sind keine genügende Entschuldigung dafür, daß man die Dinge, die man weiß, nicht anwendet. Auch Aussagen, daß man keine Zeit hat und so weiter, sind keine wirkliche Entschuldigung. Zeit zu haben für alles Erdenkliche, was sinnvoll und sinnlos ist, aber keine Zeit zu haben für die Anwendung von Dharma – solche Beteuerungen von sich zu geben ist nicht ganz ehrlich. Wie erwähnt, wird alles, was man tut, in erster Linie von der Motivation bestimmt. Wenn die richtige Motivation erzeugt wird, können alle Bemühungen, denen man folgt, zu einer wirklich sinnvollen Bemühung gemacht werden, eine eigentliche Anwendung von Dharma werden.

Ist es richtig, daß Tantra mehr für Bodhisattvas gedacht ist? Wäre es nicht gut, wenn der Tantrameister seine Kräfte zeigen würde, damit mehr Leute Vertrauen in ihn haben und er mehr Leuten helfen kann?

Zweifellos ist es notwendig, daß ein Meister seine Kräfte zeige, und zwar sollte er die Kräfte zeigen, die sinnvoll sind, und die nicht so sinnvollen sollte er nicht zeigen. Wenn er Kräfte zeigt, die nicht so sinnvoll sind, besteht die Gefahr, daß er zu einem Schauspieler wird. Dann wird das ganze leicht zu einem Zirkus und zu einem Zauberspiel. Selbst wenn ein Meister übernatürliche Kräfte zeigt, werden das die meisten ganz sicher für eine Art Trick, für eine Art Variete halten und kein weiteres Interesse daran haben. Solche Dinge haben keine große Bedeutung. Und würde der Meister solche außergewöhnlichen Fähigkeiten zeigen, wie Buddha selbst sie gezeigt hat - vorausgesetzt, der Meister ist dazu in der Lage -, dann wären die Schüler nicht in der Lage, sie zu sehen; also paßt wieder etwas nicht zusammen.

Am allerbesten ist es, wenn der Meister den Weg der Anwendung in fehlerfreier und korrekter Weise erklärt und sein eigenes Verhalten, seine Anschauung, Ethik und Meditation ein Beispiel für den Schüler sind. Erreicht werden muß, daß im Schüler die Ursachen seines Leids, das heißt die eigenen Verblendungen und das eigene Fehlverhalten, beseitigt werden und in ihm Eigenschaften wie Erbarmen, Zuneigung, Weisheit entwickelt und ge-

steigert werden. Wenn das erreicht wird, ist ein wirklicher Gewinn für den Schüler erreicht. Übernatürliche Dinge zu betrachten ist für den Schüler nicht von wirklichem Wert; die kann er in jeder Varieté-Show sehen.

Was ist mit falschen Ansichten, die auch zu den zehn unheilsamen Handlungen gehören, gemeint?

Die falschen Ansichten, die in den zehn unheilsamen Handlungen aufgeführt werden, sind zweierlei. Es gibt die falsche Ansicht, die etwas, das existiert, als inexistent betrachtet, und die falsche Ansicht, die etwas, das nicht existiert, als existent betrachtet. Solche Auffassungen wie zum Beispiel, daß es kein Gesetz von Ursache und Wirkung gibt, daß es keine früheren und späteren Existenzen gibt, daß es nicht möglich ist, Freiheit von bedingtem Dasein zu erreichen, selbst wenn man sich noch so sehr anstrengt –, solche Auffassungen zu haben und auszusprechen, das wären solche falschen Ansichten. Oder ein anderes Beispiel falscher Ansichten wäre die Auffassung, daß es Hasenhörner gibt, also das Horn eines Hasen. Eine andere falsche Auffassung wäre, zu denken, daß uns alles Glück oder Leid, das wir erfahren, von Göttern oder anderen mächtigen Wesen zugefügt wird. Alles Glück und Leid, das wir erfahren, hat jedoch seine Ursache im eigenen Geist und wird nicht von anderen, äußeren Wesen gemacht. Deshalb ist die Auffassung, daß unser Glück und Leid von solchen Wesen zugefügt wird, eine falsche Auffassung. Das ist ein Beispiel für eine falsche Auffassung, die etwas nicht Existentes als existent betrachtet.

Ein anderes Beispiel für eine Vorstellung, die etwas nicht Existentes als existent betrachtet, ist folgendes: Die Wirklichkeit ist so, daß das eigene Ich, die eigene Person, eine Benennung ist auf der Grundlage eines der Aggregate. Das ist die Wirklichkeit. Zu denken, daß das Ich etwas Unabhängiges ist, etwas, das unabhängig von den Aggregaten existiert, etwas Konkretes, das innerhalb des Wesens unabhängig von den Aggregaten besteht, wäre ein weiteres Beispiel für eine solche falsche Auffassung. Wenn man ein solches Ich projiziert, das in unabhängiger Weise existiert, und dann zusätzlich Auffassungen entwickelt, daß es beständig, unvergänglich und außerordentlich wertvoll ist, dann ist die falsche Ansicht noch stärker geworden.

Ich habe nicht ganz verstanden, was damit gemeint ist, den Meister in eine Lage zu bringen, Unterweisungen geben zu müssen.

Das kommt immer wieder vor, wenn zum Beispiel ein Meister durchaus sieht, daß der richtige Zeitpunkt und auch die Voraussetzungen für bestimmte Unterweisungen nicht gegeben sind, aber der Schüler unbedingt über das oder jenes Unterricht haben will und den Meister bittet und bittet und nicht aufhört zu drängeln, bis der Meister endlich einmal diese Unterweisungen gibt. Dann kommt das zustande, was Sie angesprochen haben. Einerseits kommen solche Situationen zustande durch ständiges Insistieren und Bitten um Unterweisungen, die nicht passend sind, andererseits auch durch mächtige Schüler wie zum Beispiel Könige. Solche Geschichten gab es auch in der Vergangenheit recht viele;

Schüler, die ihre Macht benutzten, um Unterweisungen von ihrem Meister zu erhalten, die zu diesem Zeitpunkt nicht passend waren.

Im allgemeinen ist es sehr gut, einen Meister um Unterweisungen zu bitten. Es wird als ein sehr gutes Zeichen betrachtet, immer wieder den Meister zu bitten, Unterweisungen zu geben. Wenn dann der Meister sagt, das wäre gut oder jenes wäre gut, dann ist das ausgezeichnet. Wenn der Meister sagt, nein, das ist nicht passend, sollte man aufhören, darum zu bitten; auch dann, wenn man zum Beispiel den eigenen Meister um bestimmte Unterweisungen der Tantras bittet und der Meister einem sagt, es ist jetzt nicht der Moment und nicht passend, diese Unterweisung zu geben. Ein qualifizierter Meister sieht, was dem Schüler wirklich von Nutzen ist und was nicht, und wenn er dem Schüler die Unterweisung nicht geben will, dann, weil er dies weiß. Nun kann es vorkommen, daß dann ein insistenter Schüler zu einem anderen Meister geht und diesen bittet, die Unterweisungen zu geben. Selbst wenn er sie unter dieser Voraussetzung erhält, werden sie ihm von keinerlei Nutzen sein.

Was kann man machen, wenn das Vertrauen in den Guru sozusagen eine Erschütterung erfahren hat, wenn es aufgrund irgendwelcher Umstände nicht mehr so felsenfest ist, wie es vielleicht schon einmal war. Was kann man machen, daß es wieder auf den alten Stand kommt?

Wenn es sich um einen wirklich qualifizierten Meister handelt, auf den man Vertrauen hatte, und das Vertrauen auf ihn erschüttert ist, ist es zweifellos ein Fehler von der eigenen Seite, und es ist wichtig, sich zu bemühen, diese negativen Eindrücke zu bereinigen. Dazu gibt es ganz spezifische Mittel; indem man sich der besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften des Meisters immer wieder bewußt wird, indem man sich bewußt macht, was man ihm verdankt, muß man sich bemühen, dem Meister gegenüber wieder Ehrfurcht zu entwickeln. Ein erschüttertes Vertrauen einem qualifizierten Meister gegenüber ist ein Fehler. Wenn man ihn erkennt und bemüht ist, diesen Fehler zu korrigieren, ist es durchaus möglich, ihn auch wieder gänzlich zu bereinigen.

Es ist auch möglich, den Meister zu treffen und ihm zu sagen, daß dieser Fehler in einem aufgetreten ist, aber es ist nicht *notwendig*, das zu tun. Das Wichtigste ist, in der eigenen Auffassung diesen Fehler zu korrigieren. Aufgrund unserer Verblendungen werden solche Fehler auftreten, und es wird nicht möglich sein, von Anfang an alle diese Auffassungen in perfekter und fehlerfreier Weise hegen zu können. Aber indem man sich bemüht, Fehler erkennt, sie korrigiert und sich bemüht, sie zu bereinigen, wird das richtige Verhalten, die richtige Bemühung angestrebt.

Was kann ich tun, um mein Erbarmen mit den Wesen zu kräftigen, weil es nicht ausreicht, um alle Wesen befreien zu wollen?

Dazu ist es notwendig, sich der engen Verbindung, die man mit

den anderen Wesen hat, bewußt zu werden. Es ist falsch zu denken, man sei eine unabhängige Person, die keine Verbindung mit den anderen Wesen hat. Und insbesondere muß man sich immer wieder die leidvolle Situation der Wesen, ihre tiefgründig leidvolle Situation bewußt machen. Wir denken meistens nur an bestimmte Aspekte von Leid, sehr oberflächliche Aspekte von Leid. Dies nützt nicht sehr viel. Es führt dazu, daß Erbarmen nur von Zeit zu Zeit auftritt, denn die Wesen befinden sich ja nicht immer in einem gänzlich erbärmlichen, kranken oder armen Zustand. Das Erbarmen, das in uns auftritt, ist schon sehr gut, aber es ist ein Erbarmen, das abhängig ist von solchen oberflächlichen Leiden der Wesen. Wenn wir solche Leiden sehen, tritt Erbarmen in uns auf, aber auch das nicht immer ganz leicht und ohne wieteres. Und wenn solches Leid nicht sichtbar ist, tritt kein Erbarmen auf. Wenn es in Japan ein schweres Erdbeben gegeben hat, denken wir, «die armen Japaner». Wenn es kein Erdbeben gegeben hat, denken wir nicht, «die armen Japaner». Das heißt, daß in uns den Japanern gegenüber nur dann Erbarmen auftritt, wenn es dort Katastrophen gibt.

In Wirklichkeit ist es doch ganz gleich, ob jemand ein Japaner ist, ein Europäer oder ein Tibeter. Aufgrund ihrer Unwissenheit kreisen alle Wesen in bedingtem Dasein und erfahren in gleicher Weise ständig Leid. Alle erfahren ständig in gleicher Weise das Leid, sich nicht gegenseitig zu erkennen. Obwohl die Wesen untereinander eine sehr enge Verbindung haben, erkennen sie sich

nicht, und weil sie sich nicht erkennen, fügen sie sich gegenseitig Schaden zu. Genauso erfahren alle in gleicher Weise das Leid der Unsicherheit. Manchmal befinden sie sich in guten Situationen, manchmal in schlechten. Ebenso erfahren alle das Leid, ständig Wohlergehen zu ersehnen und das ersehnte Wohlergehen nicht zu erlangen. Ebenso erfahren alle das Leid, ständig Leid vermeiden zu wollen und das unerwünschte Leid zu erfahren. Und alle erfahren in gleicher Weise das Leid, ohne jede Kontrolle zu sterben, nur um wieder geboren zu werden, wieder Krankheit, Alter und Tod durchzumachen.

Durch viele verschiedene Bereiche gehen die Wesen in ihren Existenzen, in gleicher Weise müssen sie immer von einer Existenz zur anderen allein, ohne Begleitung gehen, und in gleicher Weise erfahren sie allein die verschiedensten Arten von Leid. So gibt es viele Leiden, die wir alle in gleicher Weise erfahren, ganz gleich, ob wir arm oder reich sind. Wir erfahren die gleichen Leiden, wie sie auch die Tiere erfahren, die Devas erfahren. Über diese Zusammenhänge immer wieder nachzudenken führt dazu, sie klar zu verstehen. Wenn man sie klar verstanden hat, hat man den wirklichen Umfang des Leides verstanden, und wenn man das verstanden hat, ist es möglich, den Wesen gegenüber ein wirklich tiefgreifendes Erbarmen zu erzeugen; ein Erbarmen, das nicht nur von augenblicklichen Umständen abhängig ist.

Wenn ich zu lange meditiere, habe ich Probleme mit meinem Herzen. Mache ich etwas falsch?

Wenn die Probleme bei Konzentrationen auf Dinge im Herzen auftreten, sollten Sie von diesen absehen. Es gibt Meditationen, bei denen Objekte in der Höhe des Herzens visualisiert werden, aber diese sind nicht ungefährlich. Wenn solche Beschwerden auftreten, sollte man diese Art von Meditation vermeiden. Will man Konzentration auf bestimmte Punkte im Körper ausführen, dann ist es vorzuziehen, Punkte in der Höhe des Nabels oder der Augenbrauen oder des Scheitels zu wählen. Wenn Sie nicht diese Art von Meditation ausführen und das Herzklopfen sich auch bei anderen Arten von Meditation einstellt, ist das eher ein Problem der subtilen Energien, und dann sollte man sich nicht auf konzentrative Meditationen versteifen. Wenn Sie konzentrative Meditationen durchführen wollen, wäre es vorzuziehen, zum Beispiel die Gestalt des Buddha zu visualisieren, und zwar im Raum vor sich; dann treten solche Wirkungen weniger leicht auf. Auch wenn Meditationen über den Geist ausgeführt werden, wenn man versucht, den Geist zu verstehen, und zu intensiv bemüht ist, das in der Meditation zu erreichen, können solche Fehler vorkommen. Bei jeder Art von konzentrativer Meditation sollte man vorsichtig sein, weil solche Komplikationen leicht auftreten können. Wenn sie auftreten, sollte man nicht weitermachen, sondern etwas anderes tun und sich entspannen.

Sie haben gerade ausgeführt, wie man Mitgefühl besser entwickeln kann. Gibt es auch Möglichkeiten, wie man die Leerheit besser verstehen kann?

Man kann alles besser verstehen, Leerheit, Vollheit, was immer. Das Mittel ist, sich mit diesen Auffassungen vertraut zu machen, indem man immer wieder Erklärungen darüber hört, darüber nachdenkt, und *wieder* Erklärungen hört, sich die Dinge *wieder* überlegt, und immer wieder in den eigenen Auffassungen diese Dinge untersucht und Meditationen darüber ausführt. Durch ständiges Bemühen, den Geist mit diesen Zusammenhängen vertraut zu machen, werden sie besser verstanden, besser erfahren. Ein Wundermittel gibt es nicht.

skt. = Sanskrit
tib. = tibetisch

Acht Freiheiten und zehn Begabungen
(skt. kschana sampada, tib. dhälwa gyä dhang dschorwa tschu)
Unter den *Acht Freiheiten* versteht man acht ungünstige Umstände, von denen man frei ist: 1. Nicht in einem abgelegenen Land zu leben; 2. nicht als Barbar geboren zu sein; 3. nicht in einem Land, wo es kein Dharma (s. *Dharma*) gibt, zu leben; 4. frei von falschen Anschauungen zu sein; 5. frei von einer niedrigen Existenz als Tier, Hungriger Geist oder Höllenwesen zu sein; 6. nicht taub oder stumm zu sein; 7. nicht schwachsinnig zu sein; 8. kein langlebiger Gott zu sein.

Die *Zehn Begabungen* sind fünf positive Faktoren, die sich auf die eigene Person beziehen, und fünf, die sich auf andere beziehen.

Die fünf auf die eigene Person bezogenen Begabungen sind: 1. Als Mensch geboren zu sein; 2. in einem zentralen Land zu leben; 3. alle Organe intakt zu besitzen; 4. nicht die besonders üblen Handlungen begangen zu haben, wie z.B. die eigenen Eltern zu töten; 5. Vertrauen in das Dharma zu haben.

Die fünf Begabungen der zweiten Gruppe sind: 1. Es ist ein Buddha in der Welt aufgetreten (im eigenen Fall der eigene geistige Meister); 2. er hat (ein authentisches) Dharma gelehrt; 3. dieses ist in nicht-degenerierter Form vorhanden; 4. es gibt Anwender, die den Unterweisungen folgen; 5. sie sind einem wohlgesinnt und unterstützen die eigenen Bemühungen.

Amitabha (skt, tib. wöpagme)
Einer der Buddhas aus den fünf Buddhafamilien; im besonderen die Verkörperung des Aggregats der Unterscheidung in seiner vervollkommneten Form.

Anuttarayoga-Tantra (skt, tib. lame kyi gyü)
Die höchste der vier Klassen des Tantra.

Arhat (skt., tib. dratschompa)
Feindzerstörer; jemand, der Leid und die Ursachen von Leid aus seinem Geist entfernt hat, der die Hindernisse des Karma und der Kleschas beseitigt hat.

Arya (skt., tib. phagpa)
Erhöhtes Wesen; jemand, der eine direkte, vorstellungsfreie Wahrnehmung der Leerheit, der letztlichen Wirklichkeit, erlangt hat. Dieser Person ist Befreiung sicher.

Arya-Bodhisattva (skt., tib. dschangsem phagpa)
Ein Bodhisattva, der eine direkte Erkenntnis der Leerheit und damit eines der zehn Bodhisattva-Bhumis erlangt hat.

Atischa (skt., tib. dschowo dsche pälden Atischa)
Bengalischer Meister (982-1054), der unter allergrößten Mühen die besonderen Unterweisungen über die Entwicklung des Geistes der Erleuchtung von dem indonesischen Meister Suvarnadvipa nach Indien brachte. Auf Grund wiederholter Bitten des tibetischen Lama-Königs Dschang Dschub Ö kam er nach Tibet, um

die dort zu jener Zeit degenerierten Unterweisungen des Dharma wiederherzustellen. Er verfaßte den berühmten Text *Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* und begründete die Kadam-Tradition, die von Meister Dsche Tsongkhapa als Gelug-Tradition weitergeführt wurde. Seine Unterweisungen haben alle buddhistischen Traditionen Tibets beeinflußt. Atischas direkter Hauptschüler war Dromtönpa.

Avalokiteschvara (skt., tib. tschänräsig)
Erscheinung des Erbarmens aller Buddhas.

Bardo (tib., skt. anubhava)
Zwischenzustand; der Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt.

Bodhisattva (skt., tib. dschangtschub sempa)
Eine Person, deren Charakter vollkommen vom Erleuchtungsgeist erfaßt ist. Siehe auch *Bodhitschitta*.

Bodhisattvatscharyavatara
(skt., tib. dschangtschub sempä tschöpa la dschugpa)
Ein klassischer Text des Mahayana-Buddhismus, der von dem großen indisch-buddhistischen Yogi und Gelehrten Schantideva verfaßt wurde und alle Übungen eines Bodhisattva erläutert, von der Erzeugung des Geistes der Erleuchtung bis zur Vollendung der Anwendung der Sechs Vollkommenheiten.

Bodhitschitta (skt., tib. dschangtschub gyi sem)
Geist der Erleuchtung; eine spontane (nicht erzeugte) geistige Einstellung, die auf den Zustand der Erleuchtung gerichtet ist, diesen für das Wohl aller Wesen anstrebt und das Kernholz des Großen Fahrzeugs darstellt. Es gibt wünschendes und ausführendes Bodhitschitta.

Buddha (skt., tib. sanggyä)
Erwachter; ein Wesen, das von den zwei Hindernissen, den Verblendungen und ihren subtilen Eindrücken frei ist und die positiven Eigenschaften wie Weisheit, Erbarmen und alle Fähigkeiten zur Vervollkommnung gebracht hat.

Buddha Maitreya (skt., tib. dschampa)
Erscheinung der liebenden Güte aller Buddhas und kommender Buddha; wird in der Zukunft als fünfter von tausend außergewöhnlichen Erscheinungskörpern dieses glücklichen Zeitalters das Rad der Lehre in dieser Welt drehen.

Buddha Schakyamuni (skt., tib. schakyathubpa)
Der erleuchtete Gautama Buddha. In der Welt allgemein als Begründer des Buddhismus bekannt. Er lebte von 563 bis 483 v. Chr. und ist die Quelle aller Unterweisungen des Dharma in unserer Epoche.

Devas (skt., tib. lha)
Götter. Eine der drei Daseinsformen der höheren Bereiche. Die beiden anderen sind die Daseinsformen der Menschen und der

Halbgötter. Devas führen ein vergleichsweise angenehmes Leben, was es ihnen aufgrund vieler Ablenkungen allerdings erschwert, sich im Dharma zu schulen. Ihr Glück ist auch kein letztliches Glück, sondern ist vom alles umfassenden Leid des Daseinskreislaufes durchdrungen. Devas, die von allen Leiden freikommen möchten, streben deshalb eine menschliche Wiedergeburt an, die als beste Basis für die Anwendung von Dharma gilt.

Dharma (skt, tib. tschö)
Halten, *tragen*; es gibt unterschiedliche Anwendungen des Wortes, z.B. werden alle Phänomene Dharmas genannt. Dharma bedeutet aber auch Religion und hier im speziellen die Unterweisungen des Buddha, denn die Anwendung der Unterweisungen Buddhas sind ein Werkzeug, um uns aus unserem leidvollen, unfreien und mit Hindernissen behafteten Dasein herauszuhalten.

Dharmakaya (skt, tib. tschöku)
Wahrheitskörper; Grundlage aller Qualitäten; Quelle der vier Körper (*Kayas*). Der Dharmakaya oder Wahrheitskörper ist der Geist eines vollständig erleuchteten Wesens, der von allen Hindernissen frei ist, sich ständig in der direkten Wahrnehmung der Leerheit befindet und gleichzeitig alle Phänomene so erfaßt, wie sie sind. Er besteht aus dem Weisheitskörper oder *Dschnana Dharmakaya*, dem alles erkennenden Aspekt des Buddha-Geistes, und dem *Essenzkörper* oder *Svabhavakaya*, dem Reinheitsaspekt des Buddha-Geistes, der sowohl von vorübergehenden Hindernissen als auch von innewohnender Identität leer ist.

Drei Geistesgifte (skt. trivischa, tib. duk sum)
Begierde, Haß, Unwissenheit.

Drei Grundlagen des Weges zur Erleuchtung
(tib. lam tso nam sum)
Entsagung, Geist der Erleuchtung, reine Anschauung.

Drei Sammlungen der Lehre (skt. tripitaka, tib. de nö sum)
Vinaya-Pitaka, *Sutra-Pitaka* und *Abhidharma-Pitaka*; Hauptthema der «Drei Sammlungen» sind die drei Schulungen. Thema des Vinaya-Pitaka ist die Schulung der Ethik; des Sutra-Pitaka die Schulung der Konzentration; des Abhidharma-Pitaka die Schulung der Weisheit.

Drei Schulungen (skt. trischikscha, tib. lapa sum)
Schulung der Ethik, Konzentration und Weisheit.

Dromtönpa (tib.)
Laie und tibetischer Hauptschüler von Meister Atischa (1004-1065). Zusammen mit Kutön und dem Übersetzer Ngog gilt er als Mitbegründer der Kadam-Tradition. Im Jahre 1057 ließ er das Kloster Reting erbauen, das sich schnell zum Hauptsitz der Kadampas entwickelte. Er wird als Verkörperung *Tschänräsigs* (tib., skt. *Avalokiteschvaras*) verehtt und steht in der direkten Inkarnationslinie der Dalai Lamas.

Dsche Tsongkhapa (tib.)
Einer der großen, außergewöhnlichen tibetischen Meister; er lebte von 1357 bis 1419 und begründete die Neue Kadampa-Tradition. Diese ist auch als Gelug- oder heilsame Tradition bekannt; sie ist die am weitesten verbreitete der vier Traditionen des tibetischen Buddhismus.

Energiekanäle
Die Bahnen, durch die die subtilen Energien fließen.

Energien (skt. vayo-dhatu, tib. lung)
Die subtilen Energien sind feinstoffliche Körperenergien, deren Wesensart Bewegung ist. Sie werden mit einem Pferd verglichen, auf dem der Geist reitet; in Abhängigkeit von den feinen Energien ist der Geist fähig, sich zu bewegen. Um funktionieren zu können, ist der Geist also immer mit den subtilen Körperenergien verbunden.

Geist (tib. lo, skt. buddhi)
Die definierende Charakteristik von Geist ist, klar und erkennend zu sein. Im tibetischen Buddhismus werden die Benennungen Geist, Erkenntnis und Bewußtsein gleichbedeutend verwendet.

Gelug (tib.)
Eine der vier Traditionen des tibetischen Buddhismus, von Meister Dsche Tsongkhapa begründet. Siebe auch *Dsche Tsongkhapa* und *Kadam*.

Gesche (tib., skt. kalyanamitra)
Heilsamer Freund; ein geistiger Meister. In der Gelug-Tradition ein Titel, den ein Mönch erreicht, der die Fünf Großen Abhandlungen gemeistert hat:

1. Sammlung von Unterweisungen über die Logik (Pramana)
2. Sammlung von Unterweisungen über die Anwendung der Vollkommenheiten im Großen Fahrzeug (Paramita)
3. Sammlung der Sicht des Mittleren Weges (Madhyamika)
4. Sammlung der klösterlichen Disziplin (Vinaya)
5. Sammlung der Phänomenologie (Abhidharma)

Guru-Yoga (skt., tib. lame näldschor)
Eine Meditation, die auf den geistigen Meister gerichtet ist und die korrekten Einstellungen wie Hingabe, Vertrauen, Dankbarkeit etc. entwickelt.

Hinayana (skt., tib. thegmän)
Kleines Fahrzeug; Weg und Anwendungen des Dharma, die in erster Linie das Erreichen der individuellen Befreiung aus dem bedingten zyklischen Dasein zum Ziel haben, indem sie die Kette von Karma und Verblendungen durchtrennen.

Kadam (tib.)
Eine der wichtigsten Traditionen des tibetischen Buddhismus. Die alte Kadam-Tradition wurde von Meister Atischa eingeleitet und von dessen Schüler Dromtönpa begründet. Sie wurde von Meister Dsche Tsongkhapa erweitert und ist auch unter dem Namen Neue Kadam- oder Gelug-Tradition bekannt.

Kagyü (tib.)
Eine der vier Traditionen des tibetischen Buddhismus. Sie wurde von dem bedeutenden Meister Gampopa begründet.

Kalatschakra (skt., tib. dü khor)
Eine der bekanntesten Mutter-tantrischen Meditationsgottheiten des Anuttarayoga-Tantra, die besonders mit Schambala in Verbindung steht.

Karma (skt., tib. lä)
Handlung; reine und unreine Handlungen. Die Handlungen werden in heilsame, unheilsame und neutrale Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes eingeteilt. Heilsame und unheilsame Handlungen sind die Ursachen für die Erfahrungen von Glück und Leid innerhalb des zyklischen Daseins. Im Buddhismus gelten Handlungen, die einem selbst und anderen Lebewesen Leid zufügen oder Schaden bringen, als unheilsam. Handlungen, die einem selbst und den anderen Lebewesen Glück und Frieden bringen, werden als heilsam beschrieben.

Klescha (skt., tib. nyönmong)
Verblendung. Die sechs Wurzelverblendungen sind Haß, Begierde, Unwissenheit, Stolz, verblendeter Zweifel und verblendete Anschauung. Aus diesen sechs entstehen die zwanzig sekundären Verblendungen.

Langrithangpa (tib.)
Kadampa-Gesche (1054-1123), der für seine Verwirklichung der Anwendung des *Austauschen von Selbst mit anderen* bekannt war. Er verfaßte die berühmt gewordenen *Acht Verse der Geistes-schulung*.

Mahayana (skt., tib. thegtschen)
Großes Fahrzeug; Weg und Anwendungen des Dharma, die zum Ziel haben, den Zustand der vollen Erleuchtung zu erreichen, um das Wohl aller Lebewesen zu erfüllen. Siehe auch *Bodhitschitta* und *Bodhisattva*.

Mandala (skt., tib. kyilkhor)
Es gibt verschiedene Arten von Mandalas. Das Darbringungs-Mandala beispielsweise besteht aus einem kreisrunden Boden, mehreren Ringen und einer Spitze. Mit Hilfe der Ringe werden Getreide und Edelsteine zu einem kleinen Berg angehäuft. Das Mandala symbolisiert das gesamte Universum. Gottheiten-Mandalas sind zwei- und dreidimensionale Darstellungen von göttlichen Palästen samt deren Umgebung und den darin verweilenden Gottheiten. Tantrische Meditationen stehen meist in einem direkten Zusammenhang mit einem solchen Mandala.

Mandschuschri (skt., tib. dscham päl yang)
Erscheinung der Weisheit aller Buddhas.

Milarepa (tib.)
Großer tibetischer Yogi und Dharma-Dichter des 13Jh.; einer der Urmeister der Kagyü-Tradition.

Nagardschuna (skt., tib. lu drup)
Einer der wichtigsten indischen Meister nach Buddha und Wegbereiter der Madhyamika-Philosophie.

Naropa
Großer indischer Mahasiddha; eine wichtige Quelle vieler Unterweisungen des tibetischen Tantra.

Niederwerfungen (skt. abhibandha, tib. tschagtshäl)
Eine körperliche, sprachliche oder geistige Handlung der Ehrerbietung. Man bringt durch die lange oder kurze Niederwerfung, bei der man sich entweder ganz auf dem Boden ausstreckt oder vor dem Objekt der Verehrung verneigt, die körperliche Niederwerfung dar; durch das Rezitieren entsprechender Texte sprachliche Niederwerfungen und durch das Entwickeln von Vertrauen und Respekt dem Objekt der Verehrung gegenüber geistige Niederwerfungen. Sie zählen zu den sogenannten vorbereitenden Übungen. Ein Anwender des Dharma sollte versuchen, alle drei Arten von Niederwerfungen durchzuführen: sie sind ein wirksames Mittel zur Bereinigung von negativem Karma und besonders wirksam gegen Stolz. Indem man die eigene höchste Stelle zu den Füßen der niedrigsten Stelle des Objekts der Verehrung neigt, gibt man zu erkennen, daß man sich vollständig und ohne jeglichen Stolz anvertraut.

Nirmanakaya (skt., tib. trülku)
Emanations- oder Formkörper eines Buddha. Der sogenannte höchste Nirmanakaya ist ein Formkörper mit 112 besonderen

Merkmalen, der von gewöhnlichen Wesen mit einer entsprechenden Ansammlung heilsamer Potentiale wahrgenommen werden kann. Buddha Schakyamuni trat als solcher höchster Nirmanakaya auf. Darüber hinaus gibt es auch Nirmanakayas in der Form anderer Lebewesen wie z.B. geistiger Meister, aber auch eines Tieres oder sogar in der Form unbelebter Objekte. Ihre eigentliche Natur ist der Weisheits-Dharmakaya.

Nirvana (skt., tib. nyangdä)
Jenseits von Leid oder *Befreiung*; der Zustand des Geistes, in dem alle Verblendungen und Leiden beendet sind und durch den ein Wesen die volle Freiheit vom zyklischen Dasein erreicht.

Nyingma (tib.)
Der Alte; die älteste der vier Traditionen des tibetischen Buddhismus.

Paramita (skt., tib. phartschin)
Vollkommenheit; Anwendungen des Mahayana-Weges, die die Lebensweise des Bodhisattva bestimmen: Geben, Ethik, Geduld, Enthusiasmus, Konzentration und Weisheit.

Pratyeka (skt., tib. ranggyäl)
Allein-Verwirklicher; eine Person, die in Zurückgezogenheit ihren Meditationen folgt und dadurch Erkenntnisse erlangt, durch die sie die individuelle Befreiung eines Pratyeka-Buddha allein erlangt. Einer der Wege des Kleinen Fahrzeugs.

Preta (skt., tib. yidag)
Hungriger Geist; Wesen in einem der sechs Daseinsbereiche innerhalb des bedingten Daseins, in dem die Wesen aufgrund eines speziellen Karmas besonders an Hunger und Durst leiden.

Sakya (tib.)
Weißliche Erde; etwa 150 km südwestlich von Schigatse gelegener Ort und das ursprüngliche, heute teilweise zerstörte Hauptkloster der Sakya-Tradition. Eine der vier Traditionen innerhalb des tibetischen Buddhismus.

Samatha (skt., tib. schinä)
Geistige Ruhe oder ruhiges Verweilen; konzentrativer Zustand des Geistes, der punktförmig auf seinem Objekt verweilt und von der Erfahrung der Flexibilität begleitet ist.

Samsara (skt., tib. khorwa)
Daseinskreislauf, die Erfahrungen von Geburt und Tod bedingt durch Handlungen und Verblendungen.

Sangha (skt., tib. gendün)
Höchste Gemeinschaft; auf der gewöhnlichen Ebene wird die klösterliche Gemeinschaft so bezeichnet. Als eigentliche Sangha sind die Arya-Wesen zu verstehen.

Schantideva (skt., tib. schiwalha)
Bedeutender indischer Meister des Großen Fahrzeugs und Verfasser des Werkes *Bodhisattvatscharyavatara*.

Schravaka (skt., tib. nyänthö)
Hörer; Anwender eines der beiden Wege des Kleinen Fahrzeugs; Schravakas hören und bewahren die Unterweisungen der Buddhas und geben sie in authentischer Form weiter.

Schunyata (skt., tib. tongnyi)
Leerheit; die letztliche Bestehensweise der Person und der Phänomene; die Abwesenheit von innewohnender, unabhängiger Existenz.

Sechs Daseinsbereiche
Heilsame Handlungen führen zu glücklichen Daseinsbereichen wie denen der Menschen, der Halbgötter und der Götter. Unheilsame Handlungen führen in schlechte Daseinsbereiche, d.h. zu einer Existenz als Tier, als Hungriger Geist oder als Höllenwesen.

Siebengliedriges Gebet (tib. yänlag dün)
Vorbereitende Übungen mit sieben Handlungen: Darbringen von Ehrerbietungen; Darbringen von Gaben; Bekennen negativer Handlungen; Freude über heilsame Handlungen seiner selbst und anderer; Bitte an die Erleuchteten, zum Wohle aller Lebewesen zu verweilen; Bitte um Unterweisungen des Dharma; Widmung des Verdienstes.

Stupa (skt., tib. tschöten)
Symbol des erleuchteten Geistes. Indisch-buddhistische Stupas sind kuppelartig gebaute Monumente, die Reliquien Buddhas oder seiner Schüler enthalten. Tibetisch-buddhistische Stupas enthal-

ten oft die Reliquien großer Meister und bestehen aus mehreren Teilen, die die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung symbolisieren.

Substantielle Ursache (tib. nyerlen gyi gyu)
Die Definition lautet: Der hauptsächliche Erzeuger eines substantiellen Phänomens, das in seiner substantiellen Kontinuität steht. Am Beispiel Vase dargestellt, wäre der Ton, aus dem die Vase gebrannt wird, die substantielle Ursache, während der Töpfer lediglich ein beitragender Umstand, aber keine substantielle Ursache für die Vase ist.

Substanz (tib. dsä)
Dieser Begriff schließt alle vergänglichen Phänomene ein, das heißt, alle Arten von Materie, Bewußtsein und nicht zugeordneten veränderlichen Phänomenen wie Zeit, Person etc. Substanz ist also nicht gleichbedeutend mit Materie. Unveränderliche Phänomene wie der leere Raum dagegen gehören nicht zur Kategorie Substanz.

Subtile Vergänglichkeit (tib. thrawä mitagpa)
Augenblickliche Veränderungen in der Substanz der Dinge. Ein Augenblick wird dabei als 1/65 der Zeitspanne des Fingerschnippens einer kräftigen jungen Person verstanden. In diesem Zeitraum entstehen und vergehen alle veränderlichen Phänomene immer wieder aufs neue.

Sukhavati (skt., tib. dewatschen)
Buddhaland oder reiner Bereich des Buddha Amitabha und Manifestation von Buddha Amitabha selbst; ein Ort, der von Buddhas und Bodhisattvas bewohnt wird. Wesen, die die zehn unheilsamen Handlungen aufgeben, ein tiefes Vertrauen in die Drei Juwelen und im besonderen in Buddha Amitabha entwickeln, haben die Möglichkeit, dort Geburt zu nehmen und von Buddha Amitabha zur Erleuchtung geführt zu werden.

Sutra (skt, tib. do)
Allgemeine Unterweisungen des Dharma, die Buddha Schakyamuni für Schüler des Kleinen und Großen Fahrzeugs gab.

Tantra (skt., tib. gyü)
Kontinuum; besondere Unterweisungen, die Buddha den Bodhisattvas gab; eine komplexe, fortgeschrittene Meditationsmethode, mit der das subtile Kontinuum der Wesen in die *Drei Körper des Buddha* umgewandelt werden kann.

Tara (skt., tib. drölma)
Weibliche Erscheinung aller Aktivitäten der Buddhas.

Tuschita (skt., tib. gaden)
Reiner Bereich Buddha Maitreyas und Aufenthaltsort der 1000 Buddhas dieses Zeitalters vor ihrem Auftreten in dieser Welt.

Umkreisungen (skt. pradakschina, tib. korwa)
Ausdruck der Hingabe, Wertschätzung, Verehrung und engen Verbundenheit.

Vadschradhara (skt., tib. dordsche dschang)
Tantrische Erscheinung von Buddha Schakyamuni; in dieser Erscheinung gab Buddha Schakyamuni die Unterweisungen der Tantras.

Vadschrapani (skt., tib. dschagna dordsche)
Erscheinung der Kraft aller Buddhas.

Vadschrasattva (skt., tib. dordsche sempa)
Erscheinung der bereinigenden Kraft aller Buddhas.

Vier Arten von Achtsamkeit
Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle, den Geist und die Daseinsfaktoren.

Vier Klassen der Tantras
Kriya-Tantra, Tscharya-Tantra, Yoga-Tantra, Anuttarayoga-Tantra.

Vier philosophische Schulen des Buddhismus
(skt. siddhanta, tib. drubtha)
Lehrmeinung; das Studium der philosophischen Anschauungen der klassischen buddhistischen und nicht-buddhistischen Schulen. Die vier Schulen der buddhistischen Philosophie sind *Vaibhaschika*, *Sautrantika*, *Tschittamatra* und *Madhyamika*.

Yidam (tib., skt. ischtadevata)
Meditationsgottheit; Erscheinung der Buddhas in der Anwendung tantrischer Meditationen.

Zentrum (skt. tschakras, tib. khorlo)
Die Kreuzungspunkte der Energiekanäle in verschiedenen Teilen des Körpers.